ANGAYAR MALAR
-ஜன் '94 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்





நாம் வாழும் ஊரில்தான் இவர்களும் வாழ்கிறார்கள்!



''சொட்டு நீலத்துடன்'' வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள் என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள் :

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவை யில்லை?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

உபயோகிப்பவர்களுக்கு.

உஜாலாவின் ஒவ்வொரு துளியும் துணிகளில் நிரந்தரமான வெண்மையை உண்டாக்கி மனதில் நிறைந்த திருப்தியை தருகிறது. நீலம் எளிதாக கரைந்து துணிகளின் இழைகளில் [illegible] உறிஞ்சப்பட்டு இன்ஸ்டண்ட் ஆக்ஷன் மூலம் ஒரே சீராக பரவும் தன்மையை உடையது. உடைகளின் அழுக்கை நீக்கி துணிகளுக்கு பளபளப்பான வெண்மையை தருகின்றது. ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRITATION TEST சோதனையில் சருமத்திற்கு எந்த கெடுதலையும் உண்டாக்காது என்று சான்றிதழ் பெற்றது உஜாலா. இது ஜோதி லேபாரட்டரியின் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு ஆகும்.



JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

உஜாலா

நமது மக்களிடையே மூலநோய் இப்போது அதிகமாகி வருகிறது. ''இன்றைய உணவுப் பழக்கமும், வேலையின் தன்மையும்தான் காரணம்'' என்கிறார் டாக்டர் சோ. அன்னமத்தேசி. சென்னையிலுள்ள பதினெண் சித்தர் மருத்துவ மனையில். (தொலைபேசி எண்:6261150) இவர் ஒரே வேளையில் இருந்து மூன்று வேளை மருந்து வரை கொடுத்து இந்நோயைக் குணப்படுத்தி விடுகிறார்.



டாக்டர் சிவமலா, டாக்டர் கல்ப்வீரியுகா

''மூலநோய் இருக்கிறவன் போல ஏன் கத்தறே?'' என்று சாதாரணமாகச் சொல்லுவார்கள். ஏனெனில் அந்நோய் அந்த அளவிற்கு எப்போதும் எரிச்சலையும் வலியையும் கொடுக்கும் தன்மை கொண்டது. இது ஏன் வருகிறது? டாக்டர் அன்னமத்தேசி விளக்குகிறார்:-

''மூலநோய் என்பது ஆசனவாயில் கடுமையான வலியைக் கொடுத்து ரத்தமாகப் போகச் செய்யும் நோய். இதற்கு ஆரம்ப காரணம் மலச்சிக்கல்தான்.

நாம் இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் சாப்பிடற சாப்பாடும் சரியில்லை. செய்யற வேலையின் தன்மையும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. நார்ச்சத்துள்ள கறிகாயோ, சாப்பாடோ சாப்பிடறதில்லை. சப்பாத்தி, நான், குருமா இதெல்லாம் நாகரீகம். கோதுமை உணவு மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். கோதுமை உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு. குளிர்பிரதேசமான வடநாட்டிற்கு ஏற்ற உணவு. நமக்கு ருசிக்கு எப்போதேனும் சாப்பிடலாம். அதே போல பச்சரிசி சோறுதான் உயர்ந்தது என நினைக்கிறார்கள். புழுங்கலரிசிதான் ஜீரணத்திற்கு நல்லது. குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடியது. தென் மாவட்டங்களில் பார்த்தீர்களானால் பெரும்பான்மையோர் புழுங்கலரிசிதான் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இன்று ஒரே இடத்தில் நாற்காலியில் அமர்ந்துதான் பெரும்பாலோர் வேலை செய்கிறார்கள். இதனால் ஆசனவாய் இறுக்கமாகிறது. உஷ்ணமும் கிளம்புகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது.

பெரும்பாலும் இதனால்தான் நோய் ஆரம்பித்து மூலம், பவுத்திரம் என வளருகிறது.

சித்த மருத்துவமே வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் எனும் மூன்றின் அடிப்படையில்தான் கணிக்கப்படுகிறது. முறையற்ற உணவுகளும், ஜீரணம் ஆகாத தன்மை, மலச்சிக்கல் இவையெல்லாம் சேரும்போது உடம்பில் வாதமும், பித்தமும் அதிகமாகிறது. இவற்றைச் சமநிலைப் படுத்தி, உணவு முறைகளைச் சரியாக்குவதே எங்கள் வைத்தியம்.

சரியாக உடம்பிலிருந்து கழிவுகள் வெளியேறாமல் பெருங்குடலில் மலம் கெட்டியாகி விடும். இதைச் சிரமப் பட்டுத்தான் வெளியே தள்ள வேண்டி வரும். இப்படி அடிக்கடி செய்யும்போது இந்தப்



டாக்டர் அன்னமத்தேசி

இன்றைய உணவுப்பழக்க

பகுதி முழுக்க புண்ணாகி மலம் ரத்த நாளங்களை உடைத்து வெளியேறும் போது ரத்தத்தையும் கூடக் கொண்டு வருகிறது. நாளாக ஆக இந்த நிலைமை அதிகமாகிக் கொண்டே போகும்...''

"மூலத்தில் எத்தனை வகை இருக்கிறது..."

''21 வகை இருப்பதாகச் சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. இதிலே இருக்கும் ஆரம்ப நிலை என்பது ரத்தம் வெளியேறுவது. இரண்டாவது நிலையில் மலக்குடலே சிறிது வெளியே வரும். இதை உள்ளே தள்ள போய்விடும். மூன்றாவது நிலை உள்ளே தள்ளினாலும் போகாது. இது மிகுந்த வேதனை தரக் கூடியது. இதை அறுவை சிகிச்சை செய்வார்கள். இன்றைக்கும் பலரும் பத்து வருடம், பதினைந்து வருடம் என அப்படியே வாழ்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்...''

"இதற்கு நீங்கள் என்ன மருந்து கொடுக்கிறீர்கள்..."

''நான் பல மூலிகைகளைக் கலந்து சிறிய மாத்திரை வடிவில் 'கட்டு' என வைத்திருக்கிறேன். இதை இஞ்சிச் சாறு விட்டு உரசி சாப்பிடச் செய்வோம். மருந்தின் அளவு நபரின் உடல்வாகிற்கும், நோயின் தன்மைக்கும் தகுந்தாற்போல மாறுபடும்.

"இப்படி மூன்று வேளையிலேயே குணப்படுத்தி விடலாமா...?"

''ஒரே வேளையிலேயே குணமானவர்களும் உண்டு. பிஸ்டுலா (பவுத்திரம் மூன்றாவது நிலை) இருந்த ஒருவர் இந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டு ஒரே வேளையிலே குணமாகி விட்டார். அதோடு அவருக்கு இருந்த பி.பி. கூட மறைந்துவிட்டது. அவரே வற்புறுத்தி இரண்டு வேளை மருந்துகளைச் சாப்பிட்டார். இப்போது மூலத்தின் அறிகுறிகூட அவரிடம் இல்லை...''

"இந்த மருந்து எப்படி வேலை செய்கிறது...?"

''இதைச் சாதாரணமாக இரவு வேளையில் தான் கொடுப்போம். இஞ்சிச் சாறுடன் இந்த மருந்து போனவுடன் உடம்பின் எல்லா உறுப்புகளும் இயங்க ஆரம்பிக்கும். உடம்பிலுள்ள நூர்நீர்கள் வயிற்றில் வந்து சேருகிறது. அவை இரண்டு மூன்று முறை வாந்தியாக வெளியேறி விடும். அதற்காகப் பயப்படத் தேவையே இல்லை. பிறகு இது பெருங்குடலிலுள்ள புண்களை ஆற்றி, வெளியே வந்து விடும் மலக்குடலைச் சுருங்கச் செய்கிறது...''

"ஆமாம், இதை இஞ்சிச் சாற்றில் கலந்து கொடுக்கச் சொல்கிறீர்களே... இஞ்சிக்கும், இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்...?"

''என்ன இஞ்சியைப் பற்றி அப்படி கேட்டு விட்டீர்கள்...?'' என ஆரம்பித்த மத்தியால் 'இஞ்சிப் புராணமே' பாடி விட்டார். அதில் பல சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் கிடைத்தன.

''இஞ்சி உடம்பின் ஸ்டெபிலைஸர் என்று சொல்லலாம். உடம்பிற்கு உஷ்ணம் தேவையென்றாலும், குறைக்க வேண்டுமென்றாலும் அவற்றினைச் செய்யக் கூடியது. இஞ்சியின் மற்றொரு வடிவமான சுக்கை (இஞ்சி காய்ந்து கண்டினால் சுக்கு. 'சௌபாக்கிய கண்டி' என்று சொல்வார்கள்)

இஞ்சிச் சாற்றில் இந்த மருந்தைக் கலந்து சாப்பிடச் சொல்கிறீர்களே, வயிற்றுப் புண் இருப்பவர்களுக்குக் கஷ்டம் வந்து விடாதா என்று கேட்பார்கள். எப்படிப்பட்ட அல்சர் இருப்பவர்களும் இந்த மருந்தைச் சாப்பிடலாம். எதுவும் ஆகாது.

அதுமட்டுமல்ல இஞ்சி பெண்களுக்கு மிகவும் உகந்தது. வாரம் ஒரு முறை இஞ்சிச்சாறு சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்கு எந்த உடம்பும் வராது. தென் மாநிலங்களில் பிரசவித்த பெண்களுக்குப் பிரசவமானவுடன் இஞ்சிச் சாறு கொடுப்பார்கள். இதனால் பிரசவமானதால் ஏற்பட்ட குளுமையைப் போக்கி, கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் அத்தனை அழுக்குகளையும் வெளியே கொண்டு வந்து விடும். கர்ப்பப்பை நன்கு சுருங்கி விரிந்து அழுக்குகளை வெளியேற்றி விடுவதால் பெண்கள் வயிறு சுருங்கி பிரசவமான பெண் போலவே இருக்க மாட்டார்கள். பத்துக் குழந்தைகள் பெற்ற பெண்கள் கூட எங்கள் ஊர்களில் இளமையாக இருப்பார்கள்...''

''ஓ... அதனால்தான் இஞ்சி இடுப் பழகி என்று பாடினார்களோ...'' என்றவுடன் ஒரே சிரிப்பு.

''இருக்கலாம். அந்த வரியைக் கவிஞர் ஏதாவது நாட்டுப்புற வழக்குச் சொல்லிலிருந்து எடுத்திருக்கலாம். இஞ்சியைப் பற்றிய சித்தர் பாட்டு கேட்கறீங்களா...?''

''இஞ்சிக் கிழங்குக்கு இருமல் ஐயம்
ஓக்காளம்
வஞ்சிக்கும் சன்னி சுரம் வன்பேதி -
விஞ்சுகின்ற
சூலையெனும் வாதம் போம்
தூண்டாத தீபனமாம்
வேலையுறுங் கண்ணோய்
விளம்பு.''

''காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம்
உண்டால்
கோலை ஊன்றிக் குறுகி
நடப்பவனும்
கோலை வீசி குலாவி நடப்பனே''

"சரி இந்த இஞ்சிச் சாறை எப்படிக் குடிப்பது...?"

''வாரம் ஒரு முறை பத்து மில்லிகிராம் இஞ்சிச் சாறு குடிக்கலாம். இஞ்சியின் மேல் தோலை எடுத்துவிட வேண்டும். இது மிக

ரேபிடெக்சுக்கு இணை இல்லை!



Big Size • More than 400 pages • Price Rs. 55 Postage: Rs. 6

நீங்களே முடிவு செய்யுங்கள்

- ✓ கான்வென்டில் பயில்விக்கப்படும் ஆங்கிலத்திற்கு ஒப்ப சரளமாகவும் தடங்கலின்றியும் பேசுவதற்கு ஒரே ஒரு உபயோகமுள்ள பயிற்சி.
- ✓ கோடிக்கணக்கான வாசகர்களினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பாரதத்தின், மிக அதிக விற்பனையுள்ள ஒரே புத்தகம்.
- ✓ மற்ற பாடமுறைகளைவிட 5-7 ரூபாய்கள் விலை கூடுதலாக இருப்பினும் இது ஒன்று மட்டுமே சரியான, கலப்படமற்ற ஆங்கிலத்தை கற்றுத்தருகிறது.
- ✓ மேலாளர், தொழிலாளர், விற்பனையாளர், தொழிலதிபர், வேலைக்குப் போகும் பெண், இல்லத்தரசி, பள்ளி மாணவர், கல்லூரி மாணவர் இவர்கள் அனைவருக்குமே ஏற்றவிதத்தில் உபயோகமான அற்புதமான பயிற்சி.
- ✓ பாரதம் முழுவதும் ஜனரஞ்சகமாக உள்ளது. ஏனெனில் 13 மொழிகளிலும் இது பிரசுரிக்கப்படுகிறது.
- ✓ இந்த ஒரு பாட முறையே அறிஞர்களாலும், ஆசிரியர்களாலும் பத்திரிகை மூலமாகவும் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளது.

Available at all leading bookshops, A.H. Wheeler's & Higginbotham's Railway bookstalls throughout India, or ask by VPP from

Pustak Mahal 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-2 Ph: 3268292, 3268293

Branches: **Bombay-400002** Ph: 2010941, 2053387 • **Bangalore-560026** Ph: 2234025 • **Patna-800004** Ph: 653644

BPL

காலம் மாறும்போது ஒரு குடும்பத்தின் தேவைகளும் பெருகுகின்றன. இவற்றைச் சந்திக்க மகளிர் இன்று சௌகரியம் தரும் பல சாதனங்களை நாடுகின்றனர்.

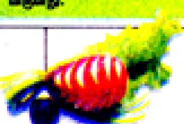
எனவேதான் இன்று உங்கள் வீட்டில் மிக்ஸி, ஓவன் மற்றும் வாஷிங் மெஷின் ஆகியவை உள்ளன.

எனினும் குடும்பத்தின் தேவைகளை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்ய, உங்கள் மனைவிக்கு இன்னும் ஒரு துணை தேவை.

முழுமையான ஃபாமிலி -சைஸ் ரெஃப்ரிஜிரெட்டிங் ஸிஸ்டம். அல்லது 230 லிட்டர் உறைபனி இல்லாத, பிபிஎல் ரெஃப்ரிஜிரேட்டிங் ஸிஸ்டம். (3-டோர் மற்றும் 2-டோர் மாடல்களில்) உங்களுடையதைப் போன்ற குடும்பங்களுக்காகவே டிசைன் செய்யப்பட்டது.

மிக நவீன, சர்வதேச அம்சங்களுடன் வரும் இது உங்கள் மனைவிக்குப் பல அனுகூலங்களைத் தரும்.

முழுமையான ஃபாமிலி-சைஸ் – இந்தியாவின் மிகப் பரந்த, உறைபனி இல்லாத ரெஃப்ரிஜிரேட்டிங் ஸிஸ்டம்களின் வரிசையிலிருந்து. நீங்கள் வாங்கக் கூடியது, கூடுதல் இடம் கொண்டது, அதி நவீன தொழில் நுட்பம், வருங்கால அம்சங்களுடன் இன்றே வருவது.



புத்தம் புதிய உணவு – அதிக இடம், சிறந்த பாதுகாப்பு.

ஒவ்வொரு வித உணவையும் பாதுகாக்கும் இதன் துல்லியமான டெம்பரேச்சர் அளவுக்கு தினந்தோறும் புத்தம்புதிய பொருட்களைத் தரும். இதன் 230 லிட்டர் இடம் காரணம் உங்கள் மனைவி அடிக்கடி மார்க்கெட் செல்ல வேண்டாம். நம் நாட்டு சீதோஷ்ணத்துக்கேற்ற கம்ப்ரெஸ்ஸர் மின்சார பில்களின் தொகையைக் குறைக்க உதவும். உட்பக்கங்களில் உறைபனி உருவாகாது. எனவே அடிக்கடி டீஃப்ராஸ்ட் செய்ய வேண்டாம். பின்பக்கம் ஒரே சீரான இதன் டிசைன் மிகப்பாதுகாப்பானது.

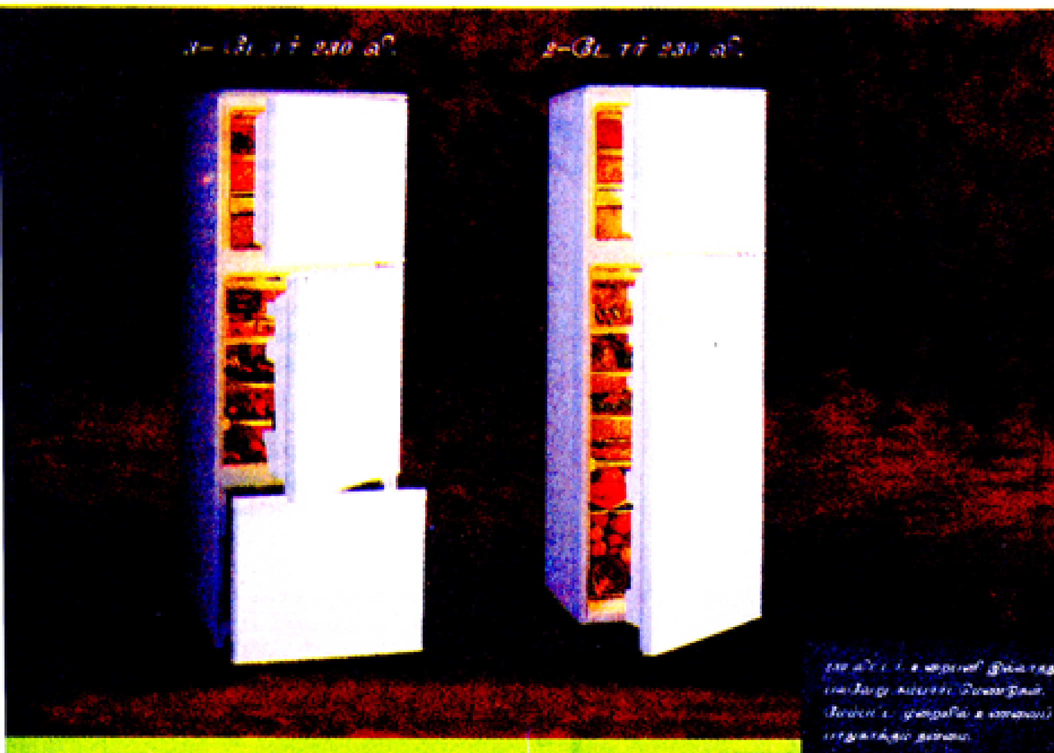
முழுமையான ஃபாமிலி-சைஸ் ரெஃப்ரிஜிரேட்டிங் ஸிஸ்டம். உங்கள் மனைவி அவர் தாயைவிட அதிக திறனுடன் உணவைப் பாதுகாக்க உதவிடும்.

உறைபனி இல்லாத உட்பக்கங்கள். மிக நவீன ஜெர்மன் தொழில் நுட்பம் வெவ்வேறு உணவு வகைகளுக்கு வெவ்வேறு டெம்பரேச்சர் பகுதிகள். -18°C ஃப்ரீஸர். நம் நாட்டு சீதோஷண நிலைக்கேற்ற கம்ப்ரெஸ்ஸர் நேர்த்தியான, பின்பக்கம் ஒரே சீரான, ஹூக்குகள் இல்லாத டிசைன்.



BPL REFRIGERATING SYSTEMS

நவீன வாழ்க்கை முறையின் சாராம்சம்



230 லிட்டர் உறைபனி இல்லாதது. வெவ்வேறு கம்பார்ட்மெண்டுகள். வெவ்வேறு முறையில் உணவைப் பாதுகாக்கும் தன்மை.

0, Oliver Road, Madras 600 004, Tel: 4992926.

வும் முக்கியம். பிறகு பொடியாக நறுக்கி மிக்ஸியிலிட்டுச் சிறிது நீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி எடுத்த சாறு இரண்டு ஸ்பூன் சாப்பிடலாம்.

அதுவும் சாப்பிட முடியாதவர்கள் இஞ்சிச்சாறு பனைவெல்லம் இரண்டையும் வாணலியில் இட்டுக் காய்ச்சினால் அது இறுகி லேகியம் போல ஆகிவிடும். இதுவும் நல்ல குளிர்ச்சி தரக்கூடியது தான்.

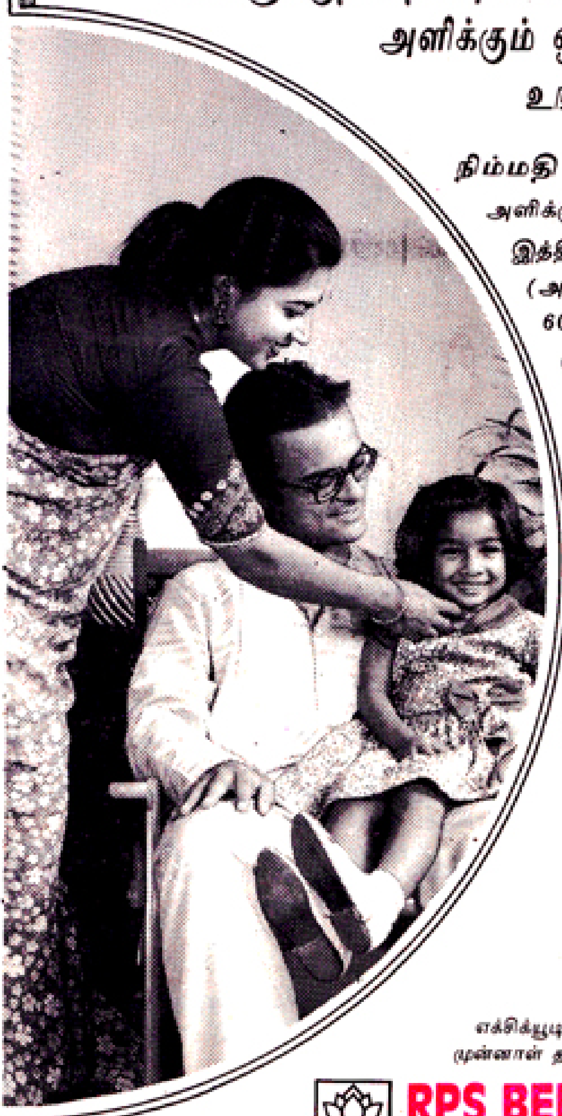
இஞ்சி உடம்பிலுள்ள துர்நீரை அகற்றுகிறது. அதே போல தினமும் பருப்புச் சேர்த்த சாம்பார் சாப்பிடுபவர்கள் இஞ்சிச் சாறு கண்டிப்பாகச் சாப்பிட வேண்டும். பருப்பினால் ஏற்படும் வாயுவை இது போக்குகிறது.

பொதுவாகவே உடம்பில் வாத, பித்தம், சிலேட்டுமம் இம்மூன்றின் ஏற்ற இறக்கத்தினால்தான் பல்வேறு வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆங்கில வைத்திய முறையில் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பிற்கு சிகிச்சை செய்கிறார்கள். சித்த மருத்துவத்திலே அடிப்படையான இந்த மூன்றின் கோளாறுகளைச் சரிசெய்தாலே வியாதி நீங்கிவிடும் என்கிறார்கள். அப்படிச் செய்யும் போது ஒரு வியாதிக்காக சிகிச்சை செய்யும்போது, உடம்பின் ஆரோக்கியத்தைச் சமநிலைப்படுத்தும்போது உடம்பில் வேறு வியாதிகள் இருந்தால் கூட போய்விடுகிறது. இதுதான் இந்திய மருத்துவத்தின் மகத்துவம்.

''இஞ்சி அப்படி ஓர் அற்புத மூலிகை'' என மீண்டும் இஞ்சிக்கே வந்தார்கள் இவருடன் பணிபுரியும் டாக்டர்களான சியாமளாவும், கல்பினிஹாரும். ''பெண்களின் கர்ப்பப்பையின் கோளாறுகளையும் இது சரி செய்கிறது. இஞ்சி இப்படிப் பல்வேறு அதிசயங்களைச் செய்வதால் இதைக் கட்டாயம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை இஞ்சிச் சாறு சாப்பிடுபவர்களுக்கு மலச்சிக்கலே வராது. மலச்சிக்கல்தான் பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. எனவே ஆண் பெண் இருவருமே இஞ்சியை உணவில் பயன்படுத்துங்கள்...''

''அதே போல கடுக்காயும் மிகச் சிறந்த மூலிகை. ஒரு கடுக்காயை வைத்துக் கொண்டே ஒரு தேர்ந்த வைத்தியன் வந்த நோயாளியின் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தி விடலாம். இப்படிப் பல அற்புதங்கள் தங்கப் புதையல் போல நம் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது...''

– ஜ்வாலா



மங்கையர் மலர் &
மீரா ஹெர்பல் பவுடர்

வழங்கும்



கூந்தல் பராமரிப்புப் பக்கங்கள்!

விளக்கம்:

இந்தியா ஒரு வெப்பநாடு. அதனால் வேர்ப்பது அதிகம். தலையில் உள்ள அழுக்கைப் போக்க தலையில் சோப்புப் போட்டுக் கொள்வது நல்லதல்ல. தலைக்கு சோப்புப் போடுவதால், தலையில் உள்ள மயிர்க் கால்கள் அடைபட்டு நிலை ஏற்படுகிறது. ஆதலால் தலைக்கு ஒரு போதும் சோப்புப் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. தலைமுடி ஆரோக்கியத்திற்கு, நைட்ரஜன், சல்பர் சத்து மிக அவசியம். சுற்றுப் புறத்தை சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் 6 டம்ளர் சுத்தமான தண்ணீராவது குடியுங்கள். பச்சைக் காய்கறிகள், பழவகைகள் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பெண்கள் தங்கள் தலைமுடியை, கிடைக்க மாட்டாத பொக்கிஷம் போல பாதுகாக்க வேண்டும்.

தேன்மொழி, சென்னை.

எனது தலையில் பேன்கள் அதிகம் உள்ளன. விளம்பரத்தில் சொல்லப்படும் பலவற்றை அடிக்கடி உபயோகித்தும் பலன் இல்லை. வேலைக்குச் செல்லும் இரு குழந்தைகளுக்குத் தாயான பெண் நான். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பேன் பரவி விடுகிறது. இதை முற்றிலும் நீர்க்க, பக்க விளைவு ஏற்படாத மருந்து ஒன்று சொல்லுங்களேன்?

வசம்பை தண்ணீரில் விட்டு அரைத்து தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து ஊறி, வெறும் தண்ணீரில் தலைமுடியை அலசினால் பேன் போகும்.

அனுபல்லவி, சென்னை.

தலைமுடியின் நரையை வெளியில் தெரியாமல் இருக்க கருப்பு நிற 'டை' அடித்துக் கொள்வது கெடுதலா? (என் அம்மாவிற்கு டை அடிக்கும் போதெல்லாம் தலைவலி வருகிறது. இதற்கு டைதான் காரணமா?)

நீ பட்டு (கொஞ்சம்) கருகிப் போன முடி மீண்டும் வளருமா? வழுக்கையைப் போக்க ஹேர்ப்ளாண்டேஷன் யுக்தி இருப்பதாகப்



பேன் தொல்லை ஒழியுமா?

பத்திரிகை ஒன்றில் பார்த்தேன். ஹேர் ப்ளாண்டேஷன் என்றால் என்ன? இது எந்த அளவிற்கு சாத்தியம்? எத்தனை செலவாகும்.

தலைமுடியின் நரை வெளியில் தெரியாமல் டை அடித்துக் கொள்வது பொதுவாகக் கெடுதலில்லை. தலைவலி வருவது ஒவ்வாமையினால் இருக்கலாம். சிலருக்கு 'டை' இதுபோல அலர்ஜியை அளிக்கிறது. மருத்துவரிடம் காண்பித்து ஆலோசனை பெறவும்.

தீ பட்ட இடத்தில் சிறிது கட் பண்ணி விடவும். பிறகு முடி மீண்டும் வளரும்.

ஹேர் பிளாண்டேஷன் என்றால், வழுக்கையான இடத்தில், மருத்துவரின் ஆலோசனை பேரில் முடிகளை வைப்பது. இதற்கு என்று மிகச் சிறந்த மருத்துவர்கள் உள்ளார்கள். ஆனால் இது அதிகச் செலவு பிடிக்கக் கூடிய வைத்தியம்தான்.

எல்.நாச்சம்மை, பேரளம் - 609 405.

சில சமயங்களில் பொடுகு இருக்கும் இடங்களை சுத்தம் செய்யும் பொழுது ரத்தம் ஏற்படுகிறது. இது ஏன்? எதனால்? இதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

முடியின் அடிப்பகுதி செம்பட்டையாகக் காணப்படுகிறது. ஏன்? அதை எவ்வாறு சரி செய்யலாம்?

நம் உடலில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகள் வறண்டு போவதாலேயே, தோல் வறண்டு பொடுகு ஏற்படுகிறது. மிகவும் வறண்டு இருப்பதால், சுத்தம் செய்யும் போது ரத்தம் வருகிறது. வெந்தயத்தைப் பாலில் அரைத்துத் தலைமுழுகி வர, ரத்தம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

முடியின் அடிப்பகுதி செம்பட்டையாகக் காணப்படுவதின் காரணம் சத்துக் குறைவுதான். கூந்தலுக்குத் தேவையானது இரும்புச் சத்து. அதைச் சரிசெய்தால் செம்பட்டை முடி கருமையாக மாறும். பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடவும்.

ஆர்.ராதா, திருச்சி.

எனக்குத் தலைமுடியில் மயிர்க்கால் ஏற்பட்டுள்ளது. நான் நீங்கள் எழுதிய பல வழிகளைக் கையாள்வது உண்டு. நல்ல அடர்த்தியான, கருமையான கூந்தல் இருந்த எனக்கு, மயிர்க் காலினால் முடி உதிர்கிறது. இதை நீக்க வழி கூறும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். இது பரம்பரையாக வருவதா? ஏனென்றால் என் அம்மா, அக்கா எல்லோருக்கும் உள்ளது. வரக் காரணம் என்ன? வராமல் தடுக்க என்ன வழி?

தலைமுடிக்கென்று, சிறிது நேரமாவது ப்ரத்யேகமாக செலவழிக்க வேண்டும். உடல் அதிக உஷ்ணமும்,சுகாதாரக் குறைவுமே, மயிர்க்கால்கள் ஏற்படக் காரணம். தலைமுடி ஆரோக்கியத்திற்கு, நைட்ரஜன், சல்பர் சத்துமிக அவசியம். சுற்றுப் புறத்தை சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும், வைத்

துக் கொள்ளுங்கள். தேங்காய் எண்ணெயும், விளக்கெண்ணெயும் கலந்து தலையில் அழுந்த 'மசாஜ்' செய்யவும். 1 மணி நேரம் கழித்து, சீயக்காய்ப் பொடியுடன், வெந்தயத்தை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். அழுந்தத் தேய்ப்பதால் கூந்தலின் வேர்கள், ஆரோக்கியம் பெற்று, மயிர்க்கால்கள் வருவது தடுக்கப்படும்.

திருமதி. வி.சுகந்தி, திருச்சி.
என்னுடைய முன் தலையில் முடி அடர்த்தி இல்லாமல் பரவலாக, உள்ளது. இதனால் தலைமுடியை எப்படிச் சீவினாலும் மண்டை தெரிகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது? முன் தலையில் புதிதாக முடி வளர்வதற்கு சாத்தியங்கள் உள்ளதா?

நாங்கள் சாதத்திற்கு உப்புப்போட்டு தான் வடிப்போம். (உப்புப் போடாவிட்டால் யாருக்கும் பிடிப்பதில்லை) இந்தக் கஞ்சியைத் தலைக்குத் தேய்த்தால் முடி உதிருமா?

'மருதாணித் தைலம் தயாரிக்கும் முறையைக் கூறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உணவில் நல்ல ஊட்டச் சத்துக்களைப் பொறுத்துதான் முடிகள் வளருகின்றன. ஆயில் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் முடியின் வேர் பாக பலவீனங்கள் தீரும். முன் நெற்றியில் முடி நன்கு வளரும்.

உப்புப் போட்ட கஞ்சியைத் தலைக்குப் பயன் படுத்த வேண்டாம். முடி உதிர வாய்ப்புண்டு. மருதாணி இலையை அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, தினமும், மயிர்க்கால்களில் படும்படி அழுந்தத் தேய்க்க வேண்டும். முடி நன்றாக, கருமையாக வளரும்.

– ஹேமா லஷ்மண்
அழகு மற்றும் சிகையலங்கார நிபுணர்.
21/3 Type III, HVF Quarters
Avadi, Madras - 54.

பரிசு பெற்ற கட்டுரை

எந்த மூலிகையை சீயக்காய்ப் பொடிக்குச் சேர்ப்பது சிறப்பு?

எந்த மூலிகையை சீயக்காய்ப் பொடிக்குச் சேர்ப்பது சிறப்பு? என்று கேட்டால்,

சந்தேகமின்றி என் ஓட்டு மருதோன்றிக்கே!...

ஏன்?

1) இது கிருமி நாசினி! அதனால் புழுவெட்டு, மண்டைக்கரப்பான், போன்றவை சிரசில் வராமலே தடுக்கிறது!

2) மருதோன்றி இட்டுக் கொண்டால் கை, கால் விரல்கள் சிவக்கும் என்பது தான் தெரியுமே தவிர-மருதோன்றி கூந்தலின் கருமைநிறத்துக்கு இயற்கை அளித்த ''ஹேர்-டை'' என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? எந்த அழகுக் கலை நிபுணரை வேண்டுமானாலும் கேட்டுப் பாருங்கள்.

அடித்துச் சொல்வார்: (உங்களை யல்ல!) ''கூந்தல் கருக்கவும், இளநரை மாறவும் இதற்கு நிகர் வேறில்லை'' என்று!

யாருக்கும் அதிகமாகத் தெரியாத இன்னொரு விஷயம்,

3) டென்ஷனை குறைக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. பகலில் மனப்பதற்றத்தைச் சமனப்படுத்தி, இரவில் அமைதியான உறக்கத்துக்கு வழிகோலும்! ஒரு பரிசோதனை:-

மன உளைச்சல்; தூக்கம் வரவில்லையா? புதிய மருதோன்றிப் பூங்கொத்துகளை, அதன் மணம் சுவாசத்தில் படும்படி இரவில் படுக்கையில் வைத்துக் கொண்டு தூங்குங்கள். இரவில் ஆழ்ந்த உறக்கம்; காலையில் 'சுறுசுறு' விழிப்பு!

4) முன்னாளில் கடுமையான வைசூரி கண்டால், பார்வை கெடாதிருக்க, மருதோன்றியைத்தான் காலை மாலை அரைத்து உள்ளங்கால்களில் வைத்துக் கட்டுவார்கள்! அந்த அளவுக்குக் கண் பார்வையைக் காக்க வல்லது! இன்னொரு ஆச்சரியமான வைத்திய தகவல்.

5) 'பில்லி சூனியம் பெரும் பகை அகலவும்', 'வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்'களை விரட்டவும் கந்த சஷ்டிக்கவசம் படிப்பது வழக்கம். அத்துடன் -

மருதோன்றியையும் உபயோகித்தால் விரைவில் பலனுண்டு! இது நான் சொல்வதல்ல!



"சின்ன சின்ன ஆசை! சிறகடிக்க ஆசை!"

"நான் +2 படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது வெளிநாட்டிற்கு பறந்து சென்று வேலை பார்க்க வேண்டுமென்ற ஆசை என்னுள் எழுந்தது. நாளாக, ஆக, அதிலும் வெளிநாடுகளிலிருந்து என் உறவினர்கள் வரும்போது, நானும் வெளிநாடு சென்று வேலை பார்க்க வேண்டுமென்கிற எண்ணம் என்னுள் அழுத்தமாக வேரூன்றியது.

ஷார்ட்ஹாண்ட், டைப்பிங் படித்தால் கல்ஃபில் சுலபமாக வேலை கிடைக்குமென்று சொன்னார்கள். காலேஜில் படிக்கும்போதே சுருக்கெழுத்து தட்டெழுத்துக்களில் நல்ல தேர்ச்சியடைந்தேன்.

கடைசி வருட படிப்பு என் மாமா துபாயிலிருந்து வந்திருந்தார். என் ஆசையை அறிந்த அவர் வேலை கிடைக்கும்: ஆனால் நான் நன்றாக இங்கிலிஷ் பேச வேண்டுமென்று சொன்னார். அவரே சபரியின் தபால் மூலம் இங்கிலிஷ் படிப்பைப் பற்றி கூறி என்னை அதில் சேரும்படி சொன்னார்.

என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. சபரியில் சேர்ந்த இரண்டே மாதங்களில் நன்றாக ஆங்கிலம் பேச ஆரம்பித்து விட்டேன். அவர்களின் விளக்கமான படங்களுடன் கூடிய பாடங்களும், விறுவிறுப்பூட்டும் பயிற்சிகளும் ஆங்கிலத்தை மிக எளிதில் என் மனதில் பதிய வைத்துவிட்டன. ஆடியோ கேசட் என் உச்சரிப்பிற்கு நல்ல மெருகூட்டியிருக்கிறது. என் ஆசைகள் இப்போது சிறகடிக்க ஆரம்பித்து விட்டன. ஆம், நான் துபாய் போகும் நாள் வெகு. தூரத்திலில்லை."

சேஷசாயிகுமார் (B.Com.),

என்ன, உங்களுக்கும் சிறகடிக்க ஆசையா? இன்றே ஒரு போஸ்ட் கார்டில் உங்கள் முகவரியை பின்கோட் நம்பருடன் தெளிவாக எழுதி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.

கட்டுரைப் போட்டி

நீங்களும் வெல்லலாம்.
மொத்த பரிசு தொகை
ரூ. 30,000க்கும் மேல்
(ஐந்து போட்டிகள்)

சபரி

தபால் பெட்டி எண்:(MM) 2734,
சென்னை-600 002.

முதல் போட்டியின்
கடைசி தேதி 30-6-94

EFFICIENT

நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்

- 1, வெல்டர் தெரு, LIC அருகில், சென்னை-2. போன்: 849069
- 20B, ஐயா சாமி தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை-45. போன்: 402747

''மருதோன்றி கிராணத்தன்னிய மகிழ்ச்சியாய் கொண்டுவந்து நீதர தைலம் வாங்கித் தீட்டவே ஓடும் பேயே!''- என ஒரு பாடலே இருக்கிறது! இதை விட ஒருபடி மேலே போய்-

அதர்வண வேதத்தில் - தெய்வீக சக்தி வாய்ந்த ''அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில்'' ஒன்றாக மருதோன்றியை சிறப்பித்திருப்பதாக, வைத்திய நூல்கள் பறை சாற்றுகின்றன! இதை விட மருதோன்றியின் தொன்மைக்கும் மகிமைக்கும் வேறென்ன சான்று வேண்டும்?

ஆகவே இதை உபயோகிப்போர் 'பேயடித்தாற் போல' தோற்றமளிக்காது வசீகரமாக தோன்றுவார்! காரணம், மருதோன்றி லஷ்மிகரமான மங்களப் பொருள்!

6) மருதோன்றி இட்டுக் கொள்ளாத மணப்பெண் உண்டா? வடநாட்டில் 'மெஹந்தி இடல்' திருமணத்திற்கு முன் ஒரு சடங்காகவே செய்கிறார்கள்! இன்றும் தமிழகத்தில், சுமங்கலிகளுக்கு மஞ்சள் குங்குமத்துடன் ஒரு நெல்லியளவு மருதோன்றி விழுதையும் வைத்துக் கொடுக்கும் வழக்கம், சில இனத்தவரிடையே மாறாமல் இருக்கிறது!

ஆகவே - மருதோன்றியை எவ்வளவு வழிகளில் எத்தனை அதிகமாக உபயோகிக்கிறோமோ அத்தனைக்கும் நன்மை!

மாதம் ஒருமுறை மருதோன்றி இட்டுக் கொண்டு - தினமும் இருவேளை மருதோன்றித் தைலம் தடவி தலை சீவி,

வாரம் இருமுறை மருதோன்றி சேர்ந்த சியக்காய் பொட்டியில் கூந்தலைக் கசக்கி அலசுங்கள்! போதுமே!

ஆகவே -

ரோகங்கள் அண்டாத செழுமையான கருங்கூந்தல்; டென்ஷன் இல்லாத மன அமைதி; தெளிவான கண் பார்வை; துர் தேவதை அண்டாத லஷ்மிகரம்... என வரி..சையாக வரமளிக்கும் - மருதோன்றி!

– எஸ்.பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்.

இது தவிர உசிலம்பொடி என்ற ஒரு பொடியைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். சிலர் எழுதிய கட்டுரைகளில் இருந்து...

உசிலை அரப்பு. ஏனெனில் இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. எத்தனை எண்ணெய்ப் பிசுக்கானாலும் தேய்த்தவுடன் எடுக்கிறது. பேனையும், பொடுகையும் நீக்கி, கருமை நிறத்துடன் கூந்தல் நீண்டு வளர உதவுகிறது. இதன் விலையும் மலிவு.

நகர்ப்புறங்களில் இருப்பவர்கள் இதை ஏதோ பச்சை நிறப் பவுடர் என்று முக்கியத்துவம் தராது இருக்கின்றனர். மதுரை மாவட்டத்தில் உள்ள பெண்கள் அங்கு மட்டுமல்ல வேறு வெளி மாநிலங்களுக்கும் சென்று வசிக்க நேர்ந்தாலும் இதையே கூந்தலுக்கு உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

உசிலை மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி மிஷினில் அரைத்து நைஸான பவுடராக டின்னில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனை 4 ஸ்பூனும், சீயக்காய் பவுடர் அரை ஸ்பூனும் சேர்த்துக் குளித்தால் தலை 'சில்க்' போல இருக்கும்.

– சுபா பாண்டியன், சென்னை – 88

உசிலம் பொடி பச்சைக் கலரில் இருக்கும். எல்லா காதிகிராப்ட் கடைகளிலும் கிடைக்கும். அரை கிலோ ரூ. 4 மட்டும்தான். அதனை வாங்கி தனியாக டப்பாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலைக்குக் குளிக்கும் முன்னர் 2 ஸ்பூன் சீயக்காய் பொடியையும், அத்துடன் அரை ஸ்பூன் உசிலம் பொடியையும் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கையால், நன்கு கலந்து தண்ணீர் ஊற்றி நீர்க்க கரைத்துக் கொண்டு தலையில் தேய்த்துக்கொண்டால், ஷாம்பு போல நுரை வரும்.

– சுந்தராம்பாள், ஸ்ரீரங்கம்.

பரிசு பெற்ற கட்டுரைக்கு மீராவின் பரிசு ரூ. 1000/ மதிப்புள்ள வெள்ளி குத்துவிளக்கு

அடுத்த இதழுக்கான போட்டி...

கூந்தல் சம்பந்தமாக என்னுடைய மறக்க முடியாத அனுபவம்...

கடைசி தேதி : 9.6.'94

உசிலை' இலையைக் காயவைத்துப் பொடி செய்து அதையும் சீயக்காய்ப் பொடியையும் 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து உபயோகிக்கலாம். எளிதில் கிடைக்கும் இந்த அரிய மூலிகை, கூந்தலுக்குத் தேவையான நிறத்தைத் தரக் கூடிய மெலானின் சுரக்க ஊக்கப்படுத்துவதாக மூலிகை வைத்தியம் கூறுகிறது. இது அதிகக் குளிர்ச்சியுடையது. எனவே வெப்பக் கொப்புளங்கள், கட்டிகள் முதலியன தலையில் தோன்றி முடியழகைக் கெடுப்பதைத் தடுக்கிறது. இதைத் தேய்த்துக் குளிப்பதன் மூலம் கண்ணுக்கும் தேவையான குளுமையுணர்வினையும் பெறலாம்.

– கே. சரஸ்வதி, புதுக்கோட்டை.

'உசிலம் பொடி'தான் சீயக்காய்ப் பொடியுடன் சேர்க்கச் சிறந்த மூலிகை.

இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

குழந்தைகளுக்குத் தலையில் சிரங்கு வந்திருந்தால் சீயக்காய் பட்டால் எரியும். இதைத் தேய்த்தால் எரியாமல், எண்ணெயும் போகும், சிரங்கும் ஆறும், முடியும் நன்றாக வளரும்.

சிலருக்கு சீயக்காய் பொடி (அலர்ஜி) ஒத்துக் கொள்ளாது. அவர்களுக்கு இந்த உசிலம்பொடி ஒன்றே சரியான மாற்றுப் பொருள்.

– ஆர்.சிதா. திருவையாறு.

மங்கையர் மலர் & ஃபாஹிமாஸ் ஜுவல் ஹவுஸ்

78, உஸ்மான் ரோடு (ரங்கநாதன் தெரு எதிரில்) தி.நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 445744, 446073

இணைந்து அறிவித்துள்ள சிறுகதைப் போட்டிக்கு வாசகியர் கதைகளை எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். நடுவர்கள் சிறுகதைத் தேர்வுப் பரிசீலனையில் உள்ளனர்.

நடுவர்கள் :



திருமதி உஷா சுப்பிரமணியன்,
நாவலாசிரியை.



திரு. இளங்கோவன், I.A.S.,
இணை ஆணையர்,
(நில நிர்வாகம்)

மற்றும்

ஆசிரியர்,
மங்கையர் மலர்.

உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருக்க சமவிகித ஊட்டச் சத்து தேவை.

துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தைக்குச் 'சரியான' கலோரிகள் தேவை. **புரோட்டீன்களும், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், கொழுப்புச் சத்தும்** சரியான சமச்சீர் விகிதத்தில் கலந்திருந்தால்தான் இந்தக் கலோரிகள் கிடைக்கும்.

இந்தச் 'சரியான' கலோரிகள் கிடைக்க வேண்டுமானால் இதற்குச் சிறந்த வழி **ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.**

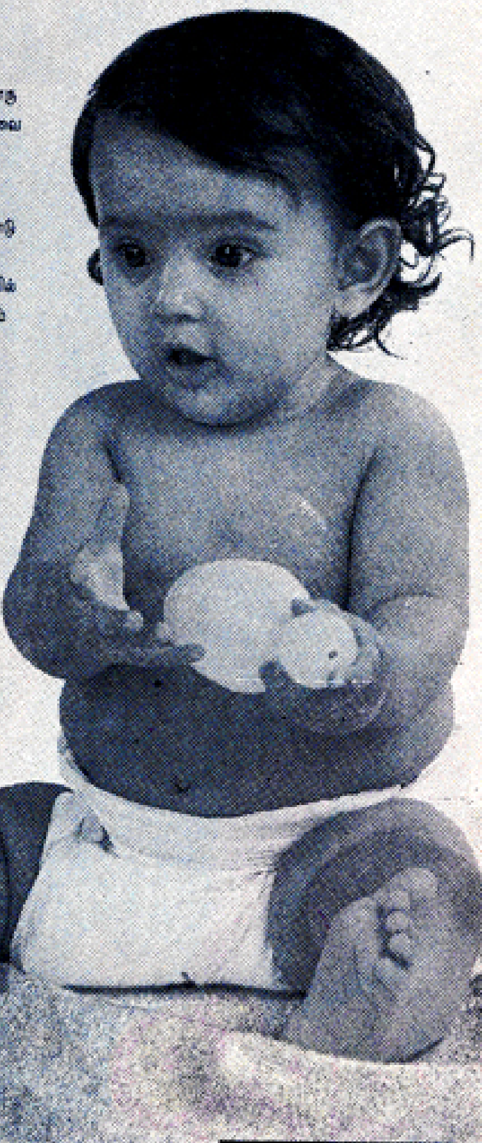
உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார், உங்கள் குழந்தைக்கு **4 மாதங்கள் ஆன பிறகு** பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவை உங்கள் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

எனவேதான் தாய்மார்கள் **செரிலாக்கைத்** தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த உணவான செரிலாக்கில் புரோட்டீன்கள் செறிந்துள்ள இரண்டு முக்கிய பொருட்களான பாலும் கோதுமையும் உள்ளன. கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைட்ரேட்ஸ், இரும்புச் சத்து, கால்சியம் ஆகிய சத்துக்களும் சரியான அளவில் கலந்துள்ளன. மேலும் இதில் வைட்டமின்கள் A,D,E,B–காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் C பலம் சேர்க்கின்றன.

இன்னுமொரு சிறப்பு, செரிலாக் இப்பொழுது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான **புதிய Z-வகை என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி** தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றன. செரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் செரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு கலோரிகள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவு இது.





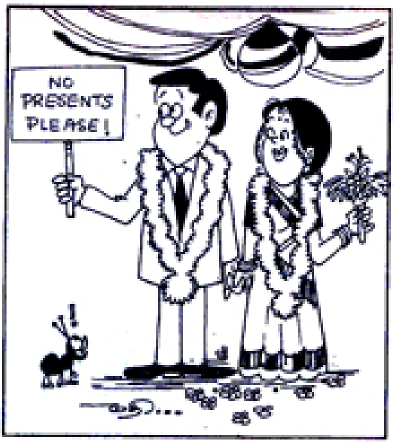
இலவசம். செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்


நினைவிலிருந்து நீங்கா அந்த
குதூகலமான வைபோக
நிகழ்ச்சிகளுக்காக,
ஆப்கோ வழங்கும் திருமணத்திற்கான ரகங்
சந்தோஷமான அந்த
சந்தர்ப்பங்களுக்கு உகந்த சேலைகள்.
கலையர்ர்வம் உடைய கன்னியர்க்கு
கையினால் நேர்த்தியாய்
நெய்தவை!
apco
மனம் நிறைந்த வாழ்க்கைத் தேர்வு
20%
தள்ளுபடி —
திருமண சீஸனுக்கு

இரண்டு மணி நேரத்தில் திருமணம்!

கோவாவில் திருமண வைபவம் இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் நடத்தப் படுகிறது. இங்கு கல்யாணம் நடத்த வென்று பிரசித்தி பெற்ற கோவில் களைத் தவிர, தனி யாக மண்டபங்கள் கிடையாது. நாட கங்கள், கச்சேரிகள், மீட்டிங்குகள் போன்றவை நடத்தப்படும் அரங்குகளில் விவாகமும் நடத்தப்படுகிறது.



ஒரே நாளில் ஒரே அரங்கில் கல்யாண சீஸன்களில் மூன்று அல்லது நான்கு திருமணங்கள் கூட நடப்பதுண்டு. குறைவான கால இடைவெளி இருக்கும். திருமணத்திற்காக மொத்தம் 4 மணி நேரத்துக்கு வாடகை கொடுக்கிறார்கள்.

இங்கு கடைப்பிடிக்கப்படும் சில விஷயங்கள் பல நன்மைகளையும் (நேரமின்மையையும் அனுசரித்துப் போதல்) சிக்கனத்தையும் அளிக்கின்றன. காலை 10-40க்கு முகூர்த்தம் என்று பத்திரிகையில் சொல்லியிருக்க, 10-முதல் 11மணிவரை அலுவலகத்தில் பர்மிஷன் போட்டு விட்டு திமணத்திற்கு வருகை தந்து வாழ்த்திவிட்டுப் போகலாம். 10-40 மணி முகூர்த்தத்திற்கு 10-15க்கு வந்தால் போதும். 10-30க்கு எல்லாருக்கும் மஞ்சள் - குங்குமம் கலந்த அட்சதை (ஆசிர்வதிக்க) கொடுக்கப்படும். 10.40க்கு மணப்பெண் - மாப்பிள்ளை இருவருக்குமிடையே இருக்கும் திரை விலக்கப்படும். மணப்பெண் மணமகனுக்கு மாலையிடுகிறாள். மணமகனும் அவ்விதம் மாலையிட்டதும் மாங்கல்யமும் அணிவிக்கின்றான். இவை அனைத்தும் காமிராவுக்குள் கிளிக்கென பலர் அடக்கிக் கொள்வர். வெளியே பட்டாக வெடிக்கப்படும். திருணம் முடிந்து விட்டது. தாயார் வீட்டுத் திருமாங்கல்யம் தாய் வீட்டிலேயே மணப்பெண் ணுக்குத் திருமண தினத்தன்று காலையில் மந்திரத்துடன் மங்கல ஸ்நானத்திற்குப் பின் அணிவிக்கப் படுகிறது.

மணமக்கள் அரங்குகளில் நாற்காலியின் இடைவெளிகளில் பிள்ளையின் தகப்பனாரைத் தொடர்ந்து மெதுவாக நடப்பார்கள். அந்தந்த வரிசைக்கு வரும்போது கையிலிருக்கும் அட்சதை தூவி ஆசிர்வதிப்பதுடன் மணப் பெண்ணையும் - மாப்பிள்ளையையும் நன்றாக பார்க்க முடியும். பின்னர் அவர்கள் ரிசப்ஷனுக்கு (10 நிமிடம் கழித்து) தயாராவதற்குள் வந்திருப்பவர் களுக்கு இனிப்பு, காரம் கூல்ட்ரிங்க்ஸ் (soft drinks) வழங்கப்படும். அவரவர்கள் இருந்த இடத்திலேயே அமர்ந்து சாப்பிடுவதற்கும் மணமகள் புகுந்த வீட்டில் கொடுத்த புடவையையும் மாப்பிள்ளை தனக்களிக்கப்பட்ட கோட் சூட்டுடனும் மேடையில் வந்து

அமர்ந்து கொள்வதற்கும் சரியாக இருக்கும்.

வந்திருப்பவர்கள் அனைவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராகச் சென்று மணமக்களை வாழ்த்துவார்கள். இங்கு பெண் வீட்டார் என்று பிரத்யேகமாக டென்ஷனுடன் கூடிய முகங்களோ, எல்லாம் ''சம்பந்திமார்களுக்கு கிடைத்ததா'' என்று அங்கலாய்ப்பு அடையும் வாய்ப்புக்களோ கிடையாது. கட்டிய புடவை கசங்காது. வேர்வையில் நனையும் வேதனை இல்லை. கல்யாணச் சாப்பாடே கிடையாதா? உண்டு. எல்லார்க்கும் இல்லை. பெண்ணின் வீட்டில் அவளுடைய உறவினருக்கும், நெருங்கிய நண்பர்களுக்கும். திருமணம் முடிந்து வீட்டிற்குச் சென்றதும் விருந்து உண்டு. பிள்ளை வீட்டிலும் இதேதான். சம்பந்திகள் ஒருவரை ஒருவர் சாப்பிட அழைத்துக் கொள்வது திருமணத்திற்குப் பின் 5-வது நாள் அல்லது வேறு நாளில் வைத்துக் கொள்வார்கள். ரொம்பவும் வசதி படைத்தவர்கள் திருமணத்தன்று சபையில் பஃபே என்று சொல்லப்படும் உணவு முறையினைக் கையாள்வதும் உண்டு.

சமீபகாலமாக திருமணப் பத்திரிகையில் 'பரிசுப் பொருள்கள் தயவு செய்து வேண்டாம்!' என்று அச்சிடப்பட்டு வருவதால் சபையில் பரிசுப் பொட்டலங்கள் யாரும் எடுத்து வரமாட்டார்கள். மணப்பெண், மாப்பிள்ளையின் உறவினர்கள் திருமணம் நிச்சயமானது தெரிந்ததும் வீட்டிற்கே போய் அவர்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டறிந்து எல்லோரும் சேர்ந்தோ தனித்தனியாகவோ பரிசளித்து விடுவார்கள்.

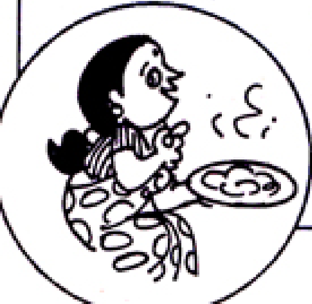
மிகவும் நெருங்கிய நண்பர்கள் மணமக்களை தங்கள் வீடுகளுக்கு சாப்பிட அழைத்து, அல்லது டின்னர் விருந்துக்குக் கூப்பிட்டு தங்கள் பரிசுகளை அன்புடன் அளித்து, ஆசிர்வதிப்பார்கள். இதெல்லாம் மத்திய தர வகுப்பினர்கள் திருமணத்தில் நடக்கிறது. இதனைப் பார்க்கும்போது நம் பக்கத்துத் திருமணத்தில் சாப்பாடு செலவு அதிகமாவது போல் தோன்றுகிறது. மூன்று வேளையும் சரியாக இருக்க வேண்டுமே என்று கவலை வேறு.

இந்த ஊர் திருமணங்களைப் பார்க்கும்போது அவை சிம்பிளாகவும், அதே சமயம் மிகவும் முக்கியமானவை மட்டுமே நடத்தி நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்தும் வைபவமாகவும் தோன்றுகிறது. விலைவாசிகள் ஏற்றத்தைப் பார்க்கும் போது நாளடைவில் எல்லா இடங்களிலும் இப்படி நடந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

- திருமதி ராமமூர்த்தி

அரைத்துவிட்ட சாம்பார் செய்யும்போது தனியா, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்துக் கொண்டு, தேங்காய்த் துருவலுடன் ஒரு சிறு துண்டு வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைத்துவிட்டு சாம்பார் செய்யுங்கள். சாம்பார் வாயில் பட்டவுடன் நாக்கு தானாகவே சப்புக் கொட்டும். சாம்பாரின் மணமும் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

- தேவகி



Suresh

இந்த அணைக்கட்டுக்கும் ஒரு நிதி நிறுவனத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்?



சக்தி பைனான்ஸ் – வங்கிகளுக்கு
இணையான பாதுகாப்பு

பரபரப்பான தமிழ்நாட்டில் சுறுசுறுப்பான அறிமுகம்!



மிஸ்டர் பட்லர்ஸ் சோடாமேக்கர்

இந்தியாவின் முதலாவது சோடாமேக்கர் இப்போது தமிழ்நாட்டிலும் அறிமுகமாகிறது. இது வொரு உபயோகிக்க எளிதான கையடக்கமான வீட்டுபயோகச் சாதனம்.

சுத்தமான தண்ணீரிலிருந்து குமிழ்கள் வெடித்துக் கிளம்பும் உயர்ரகச் சோடா இப்பொழுது நொடியில் தயார்–உங்கள் வீட்டிலேயே! மிஸ்டர் பட்லர் வழங்கும் குளிர்பானக் கான்சன்ட்ரேட்டுடன் இந்தச் சோடாவைக் கலந்தால் உங்களுக்கு கிடைப்பது உங்கள் மனதைக் குளிர்விக்கும் சுவையான பானம்!

100 சோடாக்கள் வரை தயாரிக்கக்கூடிய சீல் சிலிண்டரின் விலை ரூ. 30/- மட்டுமே. வெறும் 30 பைசா செலவில் ஒரு சோடாவும் ஒரே ஒரு ரூபாய் செலவில் சுவையான குளிர்பானமும் உங்கள் வீட்டிலேயே கிடைப்பதை நினைத்தால் பரபரப்பும் சுறுசுறுப்பும் உங்களையும் தொற்றிக் கொள்கிறது இல்லையா?!

மிகவும் பாதுகாப்பானது. மிகமிகச் சிக்கனமானது

Distributor for TAMILNADU : MADRAS : NKT Suma Marketing Ph: 841618; **MADURAI** : Sabari Agencies, Kovilpatti Ph: 3151; **KANYAKUMARI** : Sales India Enterprises, Nagercoil Ph: 5279; **SALEM** : Metro Vision Ph: 64392; **TRICHY** : Bell & Co. Ph: 28909

Available at all major dealer outlets in MADRAS, MADURAI, KANYAKUMARI, SIVAKASI & DINDUGAL.

Mr. BUTLER'S
SODAMAKER

ரேகாவுக்குத் தைரியம்

அஸ்வினி

தமயந்தி சமையல் வேலையில் மிக மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்க, சமையல் மணம் வீடு முழுவதும் வியாபித்திருந்தது.

காய்கறி நறுக்குவதும், தண்ணீர் பிடிப்பதும் இடையில் அடுப்பில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பைக் கிண்டி விடுவதுமாக, தமயந்திக்கு மூச்சுவிட நேரமில்லாமல் இருக்கும்போது, அவளது தங்கை ரேகா சோபாவில் சாய்ந்தவாறு நாவலில் மூழ்கி இருந்தாள்.

பார்வதி படுக்கையில் சாய்ந்தவாறு இருமிக் கொண்டிருந்தாள். அவ்வப்போது பிரிய மனமில்லாமல் குசலம் விசாரிக்கும் ஆஸ்த்துமா, அவளுக்கு நிரந்தர சிநேகிதி.

தமயந்தி ஒண்டியாகக் கிடந்து அவஸ்தைப்படுவது அவளுக்குப் பெரும் கஷ்டமாக இருந்தது.

"ஏண்டி, ரேகா! அவ கிடந்து தனியா மல்லாடிக்கிட்டு இருக்கா. நீயானா, யாருக்கோ வந்த விருந்து போல மல்லாந்து படுத்துக்கிட்டு கதை புஸ்தகம் படிச்சிட்டிருக்கே. இது உனக்கே நல்லாயிருக்கா?"

மூச்சு விட முடியாமல் திணறிய அவளுக்கு, வார்த்தைகளைக் கோர்வையாகப் பேசுவது கூட சிரமமாக இருந்தது.

"அட, போங்கம்மா. அவளே ஒண்ணும் சொல்லலே. நீங்க ஏம்மா மல்லுக்கு நிற்கறீங்க!"

புஸ்தகத்தை கீழே வைக்காமலேயே, ரேகா பதில் கூற, தமயந்தி உள்ளேயிருந்து வந்தாள்.

"ஏம்மா. அவகிட்டே பேசி பிரயோஜனமில்லேன்னு தெரியும். நீங்க கிடந்து ஏன் அல்லாடறீங்க? அவளுக்கே என்னிக்காவது தெரியாமயா போகப் போகுது?"

தமயந்தியின் பேச்சில் என்றைக்குமே நிதானம் அதிகம்.

"அப்பா மத்தியானம் சாப்பாட்டுக்கு வந்துடுவார். சரவணனுக்கு சாப்பாட்டு கேரியர் கட்டணும். என்னால என்ன முடியுது சொல்லு. இவளுக்குக் கொஞ்சமாவது தெரிய வேண்டாமா? நாளைக்கு மாமியார் வீட்டுல போய் எப்படி குப்பை கொட்டப் போறா?"

சற்றே எரிச்சலுடன் கேட்ட பார்வதியை சிரிப்புடன் பார்த்தாள் ரேகா, "முதல்ல, தமயந்தி அக்கா... தமயந்தி அக்கா குப்பை கொட்டப் போகட்டும். அப்புறமாத் தானே நான். பார்த்துக்கலாம்."

"அவ கல்யாணமாகி புருஷன் வீட்டுக்குப் போனாத்தான் உனக்கு அந்தக் கஷ்டம் தெரியும்."

"அப்ப பார்த்துக்கலாம்மா"

எந்தப் பொறுப்புமில்லாமல் அலட்சியமாகப் பதில் சொல்லும் ரேகாவைப் பார்க்க, பார்வதிக்குக் கோபம் அதிகரிக்க, அதன் காரணமாக மூச்சிரைப்பும் அதிகரித்தது.

தமயந்தி ஓடி வந்தாள்.

"நீங்க ஏம்மா அநாவசியமா அவகிட்டே வாய் கொடுத்துக்கிட்டு. நான் ஏதாவது சொல்றேனா? கொஞ்ச நாளானா சரியாயிடும். இப்ப பாருங்க, நீங்க தானே கஷ்டப்படறீங்க?"

பார்வதியின் தலைக்கு அடியில் அவளுக்கு வசதியாக மற்றொரு தலையணையை வைத்து, சாய்ந்து உட்கார வசதி செய்து கொடுத்தாள் தமயந்தி. ரேகாவுக்கு மனசு உறுத்தலாக இருந்திருக்க வேண்டும். புஸ்தகத்தைக் கீழே வைத்து விட்டு பார்வதி வழக்கமாக சாப்பிடும் மருந்தை எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

தமயந்தியும், ரேகாவும் ஒரே வயிற்றில் பிறந்தவர்கள்தான் என்றாலும், இருவருக்கும் குணத்தில்தான் எத்தனை வேற்றுமை? தமயந்திக்கு இருக்கும் பொறுமை, நிதானத்தில் நூறில் ஒரு பங்கு கூட இவளுக்கு இல்லையே!

இத்தனை வயதுக்கு ஒரு பொறுப்பு வந்திருக்க வேண்டாமோ? இவள் எப்படி மற்றவர்களுடன் மன வேற்றுமையின்றி குடும்பம் நடத்தப்

போகிறாளோ? இந்தளைக்கும் வேலை தெரியாத பெண்ணில்லை.

ஏதேதோ நினைத்தவாறு, பார்வதி களைப்பில் சற்றே கண் அயர்ந்தாள்.

தமயந்திக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகி இருந்தது. ஆனாலும் திருமண நாள் முன்பு வரை கூட, தமயந்தி தான் ஓடியாடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள். பார்வதிதான் மனது கேட்காமல், அவளுக்கு உதவி செய்து கொண்டிருந்தாள்.

திருமணம் முடிந்து, தமயந்தி ஊருக்குப் புறப்படும் சமயம். எல்லாரும் பிரியா விடை கொடுக்க, ரேகா மட்டும் கண்களில் படவே இல்லை. தவித்துப் போனாள் தமயந்தி.

''அம்மா, ரேகா எங்கேம்மா?''



அப்போதுதான் பார்வதியும் கவனித்தாள்.

''எங்கே போயிருப்பா? எங்கேயாவது உட்கார்ந்து புஸ்தகம் படிச்சிட்டிருப்பா,'' என்றவாறு பார்வதி உள்ளே போக, தமயந்தியும் தொடர்ந்தாள். உள்ளே ரேகா முகம் சிவக்க அழுது கொண்டிருந்தாள்.



தமயந்தி, ரேகாவை அணைத்துக் கொண்டாள். அவளது பரிவு, ரேகாவின் அழுகையை அதிக மாக்கியது.

''ஏய், ரேகா! ஏன் இப்படி அழறே? எங்கே போறேன்? இங்கே பக்கத்து ஊர் தானே? அடிக்கடி வந்து பார்த்துக்கறேன்.''

அன்புடன் அவள் கண்ணீரைத் துடைக்க, பார்வதிக்கு ஆச்சரியம். இவளுக்குள்ளும் இவ்வளவு வேதனையா?

''நீ ஊருக்குப் போயிட்டா, வேலையெல்லாம் அவ தலைமேலே தானே. அதவால தான் அவளுக்கு இவ்வளவு வருத்தம்.''

சிரித்துக் கொண்டே சரவணன் ஜோக் கடிக்க அவனை முறைத்த ரேகாவை சமாதானப்படுத்தினாள் தமயந்தி.

''நீங்க சும்மா இருங்கண்ணே. எந்த நேரத்துல, என்ன பேசணும்னு தெரியாம.''

தமயந்தி கிளம்பிப் போய்விட்டாள். வீடே வெறுமையாகத் தெரிந்தது. வீட்டுப் பொறுப்பை யார் கவனிக்கப் போகிறார்களோ?

பார்வதிக்கு உள்ளூர பயம் அரித்துக் கொண்டிருந்தது. அவள் நினைத்ததற்கு மாறாக, ரேகா பம்பரமாக சுழல, அனைவருக்கும் ஆச்சரியம்.

ஆனால் தமயந்தி பிறந்த வீட்டுக்கு வந்தால் மட்டும் ரேகா, கழன்று கொண்டு விடுவாள்.

''ரேகா! தமயந்தி அங்கே மாமியார் வீட்டுலேயும் ஓடா உழைச்சுட்டு வரா. இங்கே வந்தா கொஞ்சம் ரெஸ்ட்ல இருக்கலாமில்லே. அதுக்கு விடாம, நீ ரெஸ்ட்ல உட்கார்ந்துடறயே, இது உனக்கே நல்லாயிருக்கா?''

பார்வதியின் புலம்பல், ரேகாவை எந்த விதத்திலும் பாதித்ததாகத் தெரியவில்லை. தமயந்தியும் அதைப் பொருட்படுத்துவதில்லை.

''உங்களுக்குத் தெரியாதும்மா. அக்காவுக்கு இங்கே வந்தா, தான்தான் வேலை செய்யணும்னு ஆசை இருக்காதா? எத்தனை நாள் கழிச்சு வந்திருக்கா? அவ கையால சமைச்சு நாம சாப்பிட வேண்டாமா?''

''என்னவோ சொல்லி, நீ வேலை செய்யறதுலேருந்து தப்பிச்சுடறே? என்ன பொண்ணோ நீ?''

பார்வதிக்கும் அதற்கு மேல் அவளைக் கடிந்து பேசத் தெரியாது. பேசாமல் இருந்து விடுவாள்.

சரவணனுக்குத் திருமணமாகி, திலகா வீட்டு மருமகளாக வந்துவிட்டாள்.

பார்வதிக்குத் திரும்பவும் ரேகாவை நினைத்துத் தான் கவலை.

'வீட்டுக்கு வந்த பெண்ணோடு இவள் தகராறு இல்லாமல் சரி செய்து கொண்டு

போக வேண்டுமே! என்ன செய்யப் போகிறாளோ? திலகாவோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு வேலை செய்யாமல் உட்கார்ந்திருந்தால், அநாவசிய பிரச்னையைத் தான் சந்திக்க வேண்டி வருமே' என்று பார்வதிக்கு மனதினுள் பலவிதமான எண்ணப் போராட்டங்கள்.

சரவணன் திருமணத்திற்குப் பிறகு அன்று திலகாவின் வீட்டிலிருந்து ஐந்தாறு உறவினர்கள் வந்து விட்டார்கள். பார்வதிக்கு ஒரே பரபரப்பு. ஏற்கனவே முடியாத உடம்பு, கல்யாண அலைச்சலில் மேலும் களைப்புற்றிருந்தது.

ரேகா புடவையை இழுத்துச் சொருகிக் கொண்டவள் மடமடவென்று அடுத்தடுத்துச் செய்ய வேண்டி வேலைகளைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தாள்.

திலகாவும் உதவிகள் செய்தாள்.

''அண்ணி! நீங்க போய் அவங்ககிட்டே பேசிட்டிருங்க. மீதி வேலையை நான் பார்த்துக்கறேன்''

விருந்து மிக நன்றாக முடிந்தது. வந்த உறவினர்களுக்கு ஒரே ஆச்சரியம்.

''பரவாயில்லையே, உங்க பொண்ணு இத்தனை கெட்டிக்காரியா இருக்காளே, எத்தனை பொறுப்பு? நீங்க ரொம்ப கொடுத்து வெச்சவங்க. சமையலும் ஏ ஒன். நல்ல டிரெய்னிங். திலகா! பார்த்துக்க. நீயும் இப்படி வேலை செய்ய கத்துக்கணும்.''

அவர்கள் பேசப் பேச, பெருமையில் பார்வதிக்குத் தலைகால் புரியவில்லை. இவளுக்குள் இத்தனை விஷயங்களா?

''எல்லாம் என் அக்கா, தமயந்தியோட டிரெய்னிங் தான். அவ, என்னைவிட இன்னும் கெட்டிக்காரி,'' என்றபோது ரேகாவின் கண்கள் மத்தாப்பாய் சிரித்தது.

அதற்குப் பிறகு அவள் வீட்டை நிர்வகித்த பாங்கு, தமயந்திக்குத் தான் சற்றும் சளைத்தவளல்ல என்பதை நிரூபிப்பதாய் இருந்தது.

திலகாவிடம் மிகவும் அனுசரித்துப் போக, அவளுக்கும் ரேகாவை மிகவும் பிடித்துப் போயிற்று.

பார்வதிக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சிதான் என்றாலும், மனதில் ஒரு சிறு உறுத்தல்.

''ஏன், ரேகா! உங்க அக்கா மாடா உழைச்சப்ப ஒரு சின்ன உதவி கூட செய்யாதவ, இப்ப எப்படி உங்க அண்ணிக்கு மட்டும் விழுந்து, விழுந்து செய்யறே?''

''என்ன அம்மா, நீங்களே இப்படி கேட்கறீங்க? இது ரொம்ப சிம்பிள். எங்க அக்கா என்னை முழுசா புரிஞ்சுக்கிட்டவ. என் கிட்டே அவளுக்கும், அவகிட்டே எனக்கும் முழு உரிமை, சுதந்திரம் இருக்கு. நான் வேலை செய்தாலும், செய்யலேன்னாலும் நிச்சயமா என்னைத் தப்பா எடுத்துக்க மாட்டா. அப்படியே நீங்க ஏதாவது சொன்னாலும், நானும் சீரியஸா எடுத்துக்க மாட்டேன். அந்த உரிமையில தான் நானும் ஜாலியாக இருந்தேன்.

ஆனா அண்ணி அப்படியில்லே. அவங்க வேறே வீட்டிலிருந்து, நம்ம வீட்டுக்கு இப்பத்தான் வந்திருக்காங்க. ஒரு செடியை வேரோட பிடுங்கி இன்னொரு இடத்துல நடும்போது, அதுக்கு அந்த நிலத்துல வேர் பிடிக்க கொஞ்ச நாளாகும் இல்லையா? காரணம் இடமாறுதல். அப்படித்தான், அண்ணிக்கும் நம்ம வீட்டு பழக்க வழக்கங்கள், நம்ம குணாதிசயங்களைப் பற்றி ஒண்ணும் தெரியாது.

இந்த நிலைமையில, உங்களுக்கும் முடியாதப்ப, அக்காகிட்டே விட்ட மாதிரி, அண்ணி கிட்டே முழுப் பொறுப்பையும் விட்டுட முடியுமா?

நான் பேசாம உட்கார்ந்தா நிச்சயமா, பிரச்னை வரும். மனஸ்தாபங்கள் வளரும். குடும்பத்துல நிம்மதி போகும். இது அவசியமா? இப்பப் பாருங்க, அண்ணியும் நாம எல்லோர் கிட்டேயும் எவ்வளவு பிரியமா இருக்காங்க?''

ஒரு சிறிய சொற்பொழிவே ஆற்றிய ரேகாவைப் பெருமிதத்துடன் பார்த்தாள் பார்வதி.

''ஏதோ விளையாட்டுத் தனமா நடந்துக்கறியேன்னு வருத்தப்பட்டேன். உனக்கு இத்தனை விஷயங்கள் தெரிஞ்சிருக்கேன்னு எவ்வளவு பெருமையா இருக்குத் தெரியுமா?''

நெகிழ்ந்த தாயைப் பரிவுடன் ரேகா அணைத்துக் கொண்டாள்.

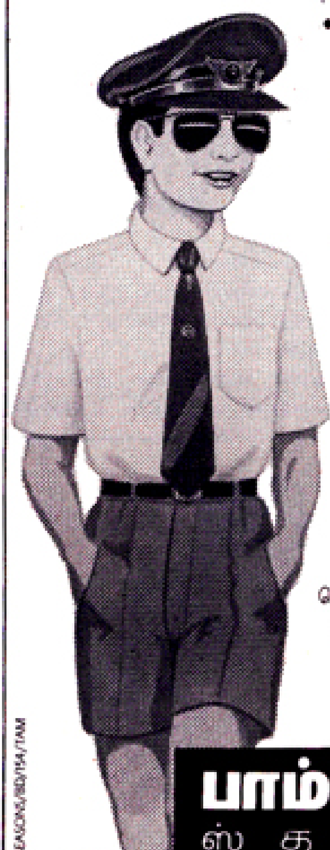
குட்டிக் கத்தரிக்காயை பொடி அடைத்து கறி செய்யும்போது, பொடி அடைத்த கத்தரிக்காயை 15 நிமிஷம் ஆவியில் வேக வைக்கவும். பிறகு கடுகு தாளித்து உசிலித்தால் எண்ணெய் செலவு மிகவும் குறையும். ஆவியில் வேகும்போது பொடி கத்திரிக்காயில் நன்றாகக் கலந்து விடுவதால் பொடி உதிர்ந்து போகாது. ருசியும் கூடுதலாக இருக்கும்.

- தேவகி



உயர் வரிசைகளிலே!

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடைத்துணிகள் அவர்களது எதிர்காலம் போலவே ஒளிமிகுந்தவை.



ஒயிலான உமது சின்னஞ்சிறு ''நிபுணர்களுக்கு'' மிகச்சிறந்ததே தேவை. எனவே, முன்னைவிடச்சிறந்த பள்ளிச்சீருடைத் துணிவகைகளைத் தருகிறது பாம்பே டையிங்.

- பாலியெஸ்டர் ப்ளெண்டெட் - சுருக்கம் விழாது. குறைந்த பட்ச இஸ்திரியே போதும்.
- நீடிப்பவை - நீடித்துழைக்கும், நிறம் மங்காது
- கடுமையான தினத்திற்கு மென்மையாக, வசதியாக இருக்கும்.
- எளிதில் துவைக்கலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான அதே நிறத்தில் கிடைக்கும்

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடை அணிவரிசைக்கு உட்பட்டவை:

துணிகள்

தூய பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர் ப்ளெண்டுகளில் சூட்டிங்ஸ் மற்றும் ஷர்ட்டிங்ஸ்

ரெடிமேட்கள்

ரெடிமேட் பள்ளிச் சீருடை ஷர்ட்ஸ் மற்றும் டிரௌஸர்ஸ், டைஸ், ஸாக்ஸ் மற்றும் பள்ளி பைகள்

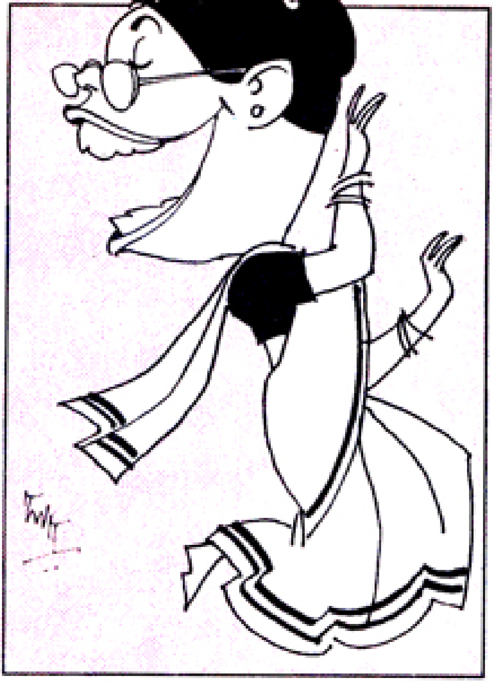


பாம்பே டையிங்

ஸ்தாபிதம் 1879

SEASONS/BD/754/TAM

அடிக்கடி புன்னகை புரியுங்கள்



புன்னகை செய்வது பற்றி தற்போது பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஒரு நபர் புன்னகை உதிர்ப்பதால் மட்டுமே, அவர் மிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார் என்று கூற முடியாது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பின் எது உண்மையான, மகிழ்ச்சிகரமான புன்னகை? கன்ன எலும்புகளிலிருந்து உதடுகளின் விளிம்பு வரைக்கும் உள்ள தசையும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசையும் சேர்ந்து இணையும் போது ஏற்படும் புன்னகையே உண்மையான புன்னகை. இந்த இரண்டு தசைகளும் செயல்படவில்லை என்றால் அது நிஜமான புன்னகை இல்லை.

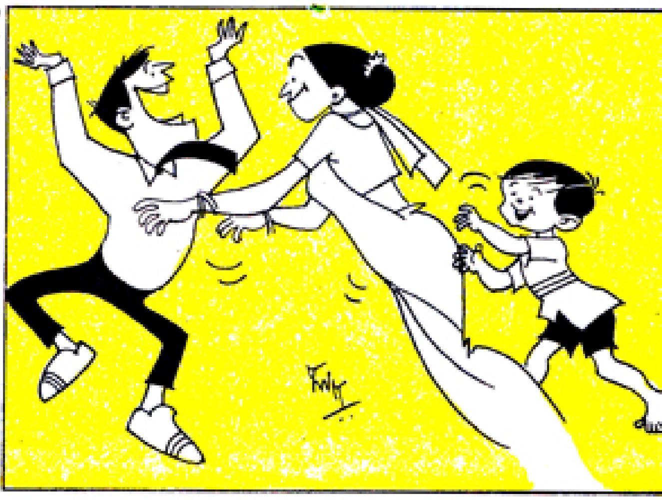
புன்னகையில் சுமார் 18 வகைகள் இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த 18 வகைகளில் ஒரே ஒரு வகையான புன்னகை மட்டுமே, மகிழ்ச்சி உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தி, மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கக் கூடியது என்று சைக்கலாஜிக்கல் சயன்ஸ் எனும் பத்திரிகை கூறுகிறது.

தாமாகவே புன்னகை ஏற்படும் போது, மூளையில் ஏற்படும் மாறுதல்களைப் போலவே, செயற்கையான முறையில் ஒருவரை புன்னகை பூக்க வைக்கும் போதும், மூளையில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன என்று தற்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

முகத்திலுள்ள சில குறிப்பிட்ட தசை களை அசைத்தால், ஒரு இ ன் ப க ர மா ன உணர்ச்சியை ஏற்படுத்த முடியும் என்று கலிபோர்னியா சர்வகலா சாலையைச் சேர்ந்த பால் எக்மன் எனும் மனோதத்துவ நிபுணர் கூறு கிறார்.

உணர்ச்சிகள் மூளையினால் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன என்ற ஆராய்ச்சி நடைபெற்று வருகிறது. ''மூளையின் எந்தப் பகுதி உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவல்லது என்பதைப் பற்றி, இன்னமும் திட்டவட்டமாகத் தெரியவில்லை'' என்கிறார் பால் எக்மன்.

முகத்திலுள்ள தசைகளில் ஏற்படும், சில மாறுதல்களால் ஏற்படும் உணர்ச்சி



களை அறிந்து கொள்ள குறிப்பிட்ட முறையைக் கண்டு பிடித்துள்ள எக்மன், சுமார், பதினெட்டு விதமான புன்னகைகளை இனம் கண்டு கொண்டுள்ளார். இந்த பதினெட்டு விதமான புன்னகைகள் ஒவ்வொன்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட தசைகளின் வெவ்வேறு அசைவுகளால் ஏற்பட்டு, வெவ்வேறு செய்திகளைக் குறிக்கிறது என்றும் இவர் கூறுகிறார்.

மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும், பல் வரிசை தெரியும்படியாக, ஏற்படும் புன்னகையும், வாயை இறுக்கமாக மூடிக் கொண்டு சிரிக்கும் போது, கண்கள் பகுதியில் சுருக்கங்களை ஏற்படுத்தும் புன்னகையும் ஒன்றே என்கிறார் இவர்.

பெஞ்சமின் அமண்ட் டச்சன் எனும் பிரஞ்சு நரம்பியல் நிபுணர் 1860 ம் ஆண்டில் முதன் முதலாக முகத்திலுள்ள 100 தசைகளின் அசைவுகளைக் கண்டு கொண்டவர். கன்னங்களை உயர்த்தி, உதடுகளைப் பிரித்து, உதடுகளின் ஓரங்கள் உயரும் படிச் செய்யும் போது ஏற்படும் புன்னகை டச்சன் புன்னகை என்று அழைக்கப்படுகிறது.





இந்த டச்சன் புன்னகை ஏற்படும் போது, கண்களைச் சுற்றி, காக்கையின் பாதங்களைப் போல, ஒரு சுருக்கம் ஏற்பட்டு, கண் இரப்பைகளின் மடிப்பில் ஒரு சிறு சரிவு ஏற்பட்டு அதனால் கண்களின் மேல் பகுதியிலுள்ள தோல் பகுதி சற்றே eye ball பகுதிக்கு இலேசாக நகருகிறது. இவ்விதமான மாற்றங்களே, டச்சன் புன்னகையை, மற்ற புன்னகையிலிருந்து வேறுபடுத்துகிறது என்கிறார் எக்மன்.

டச்சன் புன்னகை, மூளையில் உச்சமான சுறுசுறுப்பை உண்டாக்குவது மட்டுமல்லாமல், மூளையின் வெளிப்புறத்தில் இடது பக்கத்திலும் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்குகிறது என்கிறார் எக்மன். புன்னகை தானாக ஏற்படும்போது, மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அத்தனையும், செயற்கையாக ஏற்படுத்தப்படும் டச்சன் புன்னகையால் ஏற்படாவிட்டாலும், மனது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது என்பதை வெளிப்படையாகக் கட்டிக் காண்பிக்கிறது என்கிறார் ரிச்சர்டு டேவிட்சன் எனும் மற்றொரு ஆராய்ச்சியாளர்.

முகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி, மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படுவது நபருக்கு நபர் வித்தியாசப்படுகிறது. எடுத்துக் காட்டாக, ஒரு பெண்ணிடம், தசைகளை அசைத்து முகத்தில் துக்கம் காணும்படிச் செய்யச் சொன்னபோது, அவளுக்குக் கண்ணீர் பீறிட்டுவிட்டது.

நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது, ஒவ்வொருவரையும் பார்த்து புன்னகை புரிகிறோம், ஆனால் கலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த பால் எக்மன் கூறுவதைச் சற்றே கவனிக்கவும் -

''அடிக்கடி நீங்கள் புன்னகை பூத்தால், மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.'' இப்படி மகிழ்ச்சியாக இருக்க, எப்படிச் சிரிக்க வேண்டும்? ''கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் சுறுசுறுப்படையுமாறு, பெரிய அளவில் சிரிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மகிழ்ச்சி ஏற்படக்காரணமாக இருக்கும் மையம் சுறுசுறுப்படைந்து அதனால் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது!''

- ராஜி



வாழ்க்கை முறையில் புதிய சொகுசு காண
FIBROFLEX
MATTRESSES • PILLOWS • CUSHIONS
ISI
உடலுக்கு சொகுசளிக்கும் உன்னத
தயாரிப்பாளர்கள் :
பாரத் மோட்டார்ஸ்
இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், பேட்டை
திருநெல்வேலி - 627 010
போன்: 23622, 25932
டெலக்ஸ்: 0433-225 BM-IN
விற்பனை மற்றும் நிர்வாக அலுவலகம் :
151, அண்ணா சாலை
சென்னை-600 002
போன்: 8525512, 8521923
டெலக்ஸ்: 041-6136 BM-IN
மதுரை விநியோகஸ்தர் :
பிரதீபா ஏஜென்சி
153/P, வடக்கு வெளி வீதி
சிம்மக்கல் Ph : 39265, 23301

EXELADS •



செல்வம்
வாட்டர் பில்டர்
இனிமேல் இதுவரை
நீங்கள் கண்டதில்லை
செயல் திறனிலும்,
அடக்கமான
விலையிலும்.
எமது இதர தயாரிப்புகள்:
இட்லி குக்கர்,
இட்லி பானை, மில்க் பாய்லர்.
தரம்மிக்க ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீல்
தகடு களினால் தரக்கட்டுப்பாட்டுடன்
தயாரிக்கப்பட்டது.
எல்லா முன்னணி
கடைகளிலும்
கிடைக்கும்.
விற்பனையாளர்:
லிங்க பெருமாள்
மெட்டல் ஏஜென்சி,
10, வெங்கு செட்டி லேன்,
சென்னை — 3. போன் : 568998
SUSAKADS



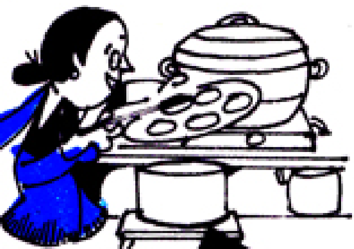
வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு

1. புளியை மூன்று எலுமிச்சை அளவு எடுத்து கெட்டியாகக் கரைத்து சாம்பார்ப் பொடி போட்டு, பச்சைமிளகாய் நறுக்கிப் போட்டு, பெருங்காயம் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பொடிவாசனை போய்க் கொதித்ததும், நன்றாக ஆற வைத்து ஒரு மூடி போட்ட எவர்சில்வர் டப்பா, அல்லது மூடி போட்ட பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் ஊற்றி பிரிட்ஜ்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும்.



சாம்பார் வைக்கும்போது காயைமட்டும் கொஞ்சமான ஜலத்தில் சிறிது உப்புப் போட்டு வேக விட்டுக் கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை தாளித்து செய்து வைத்துள்ள புளிக் கலவையில் இரண்டு கரண்டி விட்டு மேலும் ஒரு கொதி விட்டு, பருப்பையும் வேகவைத்துப் போட்டால், சாம்பார்ரெடி. குக்கரில் பருப்பும், சாதமும் மட்டும் வைத்தால் போதும். நேரமும் மிச்சமாகும். காஸ் செலவும் மிச்சம். இதுபோல் ஒரு வாரத்திற்குச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் அவசர சமையலுக்கு மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

இதே போல ரசத்திற்கும் புளிக் கரைசல் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் வைக்கும் போது தக்காளியை மட்டும் நறுக்கி வெறும் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதித்தவுடன் புளிக்கரைசலில் ஒரு கரண்டி ஊற்றி பருப்பு ஜலம் விட்டுக் கொத்துமல்லி, பெருங்காயம் போட்டுத் தாளித்தால் ரசம் தயார். வெறும் சீரகத்தைப் பொடி செய்து போட்டால் ரசம் மிகவும் வாசனையாயிருக்கும்.



2. வாங்கிய ப்ரெட் மீந்து விட்டால் கவலையே வேண்டாம். தோசைக்கோ, அடைக்கோ அரைக்கும் போது ப்ரெட்டையும் போட்டு அரைத்து விடுங்கள், தோசை வெகு நன்றாக இருக்கும். அடையும் ஜோராக இருக்கும்.

3. ரவை இட்லி: உப்புமா ரவையை ஒரு கரண்டி நெய், அல்லது டால்டா விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து கடுகு, பெருங்காயம். உளுத்தம் பருப்பு கடலைப் பருப்பு, மிளகு சீரகம், தாளித்து உப்பும் போட்டு ஆறியவுடன் பிரிட்ஜில் ஒரு மூடி போட்ட பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால், உப்புமா செய்யும்போது தண்ணீரை மட்டும் கொதிக்க வைத்து ரவையைக் கொட்டிக் கிளறிக் கருவேப்பிலையும் போட்டு வைக்க உப்புமா ரெடி.

இதே போல் வறுத்து வைத்துள்ள ரவையைக் கொஞ் சம் புளித்த தயிரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து இட்லித்

எல்லாம் 'ரெடிமேட்' தான்!

தட்டில் நெய்தடவி ஊற்றினால் ரவா இட்லி ஈசியாகச் செய்து விடலாமே.

4. வெறும் மிளகாய் மிஷினில் அரைக்கும் போது 1 ஸ்பூன் இலவங்கம், 2 ஸ்பூன் ஏலக்காய், போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், உருளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்ற ரோஸ்ட் கறிகளுக்குப் போட்டுச் செய்தால் மசாலா வாசனையாகக் கறிகள் மணமோ மணம்!

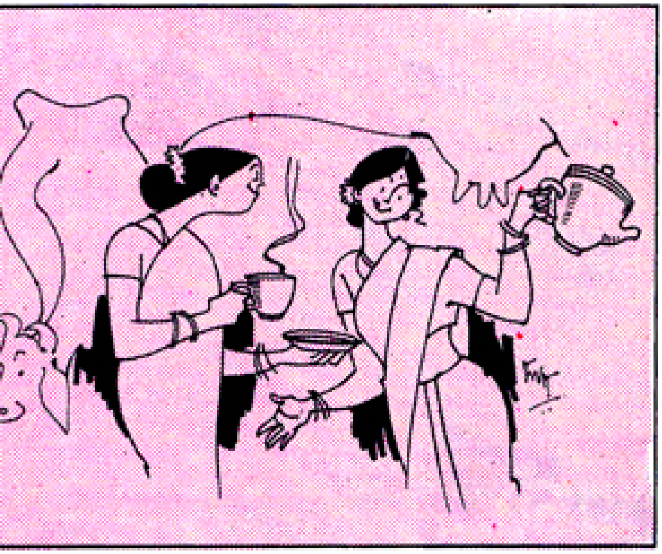
5. கொஞ்சம் கடலைப் பருப்பு, மிளகாய்வற்றல், தனியா இவற்றை எண்ணெய் விட்டு வறுத்துச் சிறிது தேங்காயும் லேசாக வறுத்து இவற்றை மிக்சியில் அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்து விட்ட சாம்பார் செய்யும்போது இதில் சிறிதளவு சாம்பாரில் போட்டுச் செய்யலாம். தனியாக அரைத்துக் கொண்டு சிரமப்பட வேண்டாம். நேரம் மிச்சமாகும்.

6. திடீர் ரசம்:- இரண்டு தக்காளி ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, ஒரு மிளகாய் வற்றல், 1 ஸ்பூன் கொத்தமல்லி விதை இவற்றைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து மிக்சியில் தண்ணீர் லேசாக ஊற்றி அரைத்துக் கொண்டு சிறிதளவு புளியைக் கரைத்து உப்புப் போட்டு புளிவாசனை போய்க் கொதித்தவுடன் அரைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்கு நுரைத்து வந்தவுடன், சிறிது நெய்யில் பெருங்காயம், கடுகு, சீரகம், கருகப்பிலை தாளிக்கவும். ரசம் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். நேரமும் மிச்சம்.

7. தக்காளிப்பழத்தை நன்றாக அரைத்துச் சிறிதளவு உப்புப் போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் ரசம் வைக்கும்போது இந்தத் தக்காளி விழுதைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ரசம் வைக்கலாம். மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

- ஆர். தங்கம்.

பால் சேர்த்த காபி



பால் கலந்த காப்பியை மேல் நாட்டவர்கள் ரசிப்பதில்லை. ஆனால் நமக்குப் பால் சேர்ந்த காப்பிதான் மிகவும் பிடித்தமானது. மாதவிலக்கு நின்றுவிட்ட 980 பெண்களை வைத்து கலிபோர்னியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில், முழு வளர்ச்சி அடைந்த பிறகு பெண்கள் அன்றாடம் ஒரு டம்ளர் பால் குடித்து வருவார்களேயானால், அன்றாடம் காப்பி குடிப்பதால் ஏற்படும் எலும்பு மெலியும் கோளாறு ஏற்படாது என்பது தெரிய வந்தது.

பால் பருகாமல், ஒரு நாளில் பல தடவை காப்பி குடிக்கும்போது, எலும்பு களின் அடர்த்தி குறைந்து விடும் அபாயம் இருக்கிறது. இம்மாதிரியான பெண்களுக்கு, வயதாகும் போது எலும்பு முறிவு ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன என்று இந்த ஆராய்ச்சியில் அறியப் பட்டது.

நடுவயதிலோ அல்லது அது தாண்டிய பிறகோ, கால்சியம், சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்வதால் எலும்பு சிதைவதைத் தடுக்க முடியாது என்ற இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு, அமெரிக்கன் மெடிகல் அசோசியேஷன் சஞ்சிகையில் வெளியிடப் பட்டுள்ளது. எனவே, காப்பி அருந்தும் போது, நிறைய பால் சேர்த்து அருந்துங்கள் என்கிறது இந்த சஞ்சிகை.

– ராஜி



சித்ரா பௌர்ணமியில்... தங்கக் கடற்கரையில்!

கடந்த மூன்று மாதங்களாகச் சுற்றுலா போட்டிக் கட்டுரைகளைப் படித்து வருகிறீர்கள். ''பரிசளிப்பு விழாவை பொன்னாக மின்னும் நிலவு நடமாடும் சித்ராபௌர்ணமியில், வி.ஜி.பி. தங்கக் கடற்கரையில் வைத்துக் கொள்வோமே'' என்றார் வி.ஜி. சந்தோஷம்.

யாரைப் பரிசளிப்பு விழாவிற்கு அழைப்பது? சுற்றுலாத்துறை அமைச்சர் திரு. நாகூர்மீரானை அழைக்கலாமே என யோசனை தோன்றியது. சுற்றுலாவிற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது போக்குவரத்து அல்லவா? மூத்த அமைச்சர் திரு. கே.ஏ.செங்கோட்டையனையும் அழைக்கலாமே



என ஆசை எழுந்தது.

திரு. செங்கோட்டையனை அணுகிக் கேட்டபோது, ''மங்கையர் மலர் பத்திரிகை ரொம்ப நல்ல பத்திரிகை ஆச்சே. ரொம்ப உபயோகமான பத்திரிகை. பரிசளிப்பு விழாவா? கண்டிப்பா வந்துடறேங்க'' என்று எந்த வித 'பந்தா'வோ மறுப்போ இல்லாமல் உடனடியாக மகிழ்ச்சியோடு ஒத்துக் கொண்டார்.

''நாங்க சுற்றுலாத் துறை அமைச்சரை...''

''நம்ப நாகூர்மீரானை கூப்பிடறீங்களா? ரொம்ப மகிழ்ச்சி. நானும் சொல்றேன். நானே கூட்டிகிட்டு வந்துடறேன்.''

இப்படி ஒரு அமைச்சரா? ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது. அழைப்பிதழ் அச்சிட்டு அத்தனை பேருக்கும் அனுப்பி விட்டோம். அமைச்சர்களையும் நேரில் சென்று அழைத்துவிட்டு வந்தோம்.

விழாநாள் வந்தது.

சித்ரா பௌர்ணமி என்பதால் வி.ஜி.பி. தங்கக் கடற்கரையில் 'ஜேஜே' என்று ஒரே கூட்டம். பரிசு வாங்க வந்த பெண்மணிகளும், உடன் வந்த கணவன்மார்களும்... குடும்ப விழா போல அழகாக இருந்தது. பாண்டிச்சேரி, திருத்துறைப்பூண்டி, சேலம் போன்ற இடங்களில் இருந்து எல்லாம் பரிசு வாங்க வந்திருந்தார்கள். மங்கையர் மலர் குழுவினரும், வி.ஜி.பி. குழுவினரும் பம்பரமாகச் சுழன்று கொண்டிருந்தனர்.

அமைச்சர்கள் நேரத்துக்கு வந்துவிட்டார்கள். கோலாகலமாக விழா ஆரம்பித்தது. வரவேற்புரையின்போது வி. ஜி. சந்தோஷம், ''சுற்றுலா என்பது ஜாதி, மத, இனம் கடந்தது. உலகம் முழுவதையும் ஒன்றுபடுத்துவது. தேசிய ஒருமைப்பாட்டினை உணர்த்துவது. அதற்காகவே இத்துறையை நாங்கள் எடுத்துக் கொண்டு அயராது பாடுபடுகிறோம்'' என்றார்.

போட்டியைப் பற்றியும், பரிசுத் தேர்வினைப் பற்றியும் பேசும்போது ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ்,

''சுற்றுலாவும், போக்குவரத்துத் துறையும், ஒன்றுக் கொன்று பிரிக்க முடியாதவை. இரண்டு அமைச்சர்களும் இங்கு இணைந்து வந்திருப்பது சிறப்பானது. சுற்றுலா சிறப்பிதழ் வெளியிட வேண்டும் எனத் திட்டமிட்டபோது வாசகர்களுக்கு ஒரு போட்டி வைக்கவும் நினைத்தோம். திரு. வி.ஜி.பி. சந்தோஷம் அவர்களை அணுகியபோது, நாங்கள் எதுவும் சொல்வதற்கு முன்பே அவரே ஒன்றல்ல இரண்டல்ல ஐம்பத்தி மூன்று பரிசுகளை அறிவித்தார். தாராள மனது அவருடையது.

பரிசுப் போட்டிக்குரிய கட்டுரைகளில் தேசிய ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஏற்றி வந்திருந்த கட்டுரைக்கு முதல் பரிசு அளித்தோம். ஏழைக்கும் இரங்கும் மனித நேயத்திற்கும் சிறப்புப் பரிசு அளித்தோம்'' என்று தேர்வு செய்யப்பட்ட விதத்தினை விளக்கினார்.

அமைச்சர் திரு. நாகூர் மீரான் சுற்றுலா வளர்ச்சியினையும், இன்று அதனால் நாடு அடைந்து வரும் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி யும், தமிழக முதல்வர் சுற்றுலாத் துறைக்குச் சிறப்பாக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டுள்ளது பற்றியும் குறிப்பிட்டார்.

அமைச்சர் திரு. செங்கோட்டையன், தேசிய ஒருமைப்பாட்டிற்கும், மனித நேயத்திற்கும் எடுத்துக் காட்டாக தமிழக முதல்வர்





✱ நீச்சல் வீரர்கள்...

விளங்குவது பற்றிக் குறிப்பிட்டார். சிறந்த பத்திரிகையான மங்கையர் மலரும், சுற்றுலா மேம்பாட்டிற்காகப் பாடுபடும் வி. ஜி. பி. நிறுவனமும் இணைந்து இப்படிப் பரிசுகளைக் கொடுப்பதைப் பாராட்டினார்.

அமைச்சர்கள் விழாவிற்கு வந்தால் வேண்டுகோள் மனுக்கள் இல்லாமல் போகுமா? விழாவிற்கு வந்திருக்கும் பெண்கள் கோல்டன் பீச்சிலிருந்து சென்னைக்கு இரவில் திரும்ப வேண்டுமே? போக்குவரத்துத்துறை அமைச்சரிடம் வேண்டுகோள் விடுத்தவுடன் உட்கார்ந்த இடத்தில் ஆர்டர் போட்டிருக்கலாம். அவர் எழுந்து வந்து 'மைக்'கில்,

''வந்திருக்கும் தாய்மார்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். விழா முடிந்தவுடன் நீங்கள் சென்னை திரும்ப கண்டிப்பாக பஸ் வசதி செய்து தரப்படும்'' என்றார்! அதே போல அதற்கான ஏற்பாடுகளையும் செய்து விட்டே சென்றார்.

டீ.வி., குக்கர், மில்க் பாய்லர், சுவர்க் கடிகாரம் பரிசுகளைப் பெற்ற பெண்மணிகள் முகத்தில் இப்போதுதான் முழுமையான நிம்மதி நிலவியது.

மெரீனா கடற்கரையில் சிறப்பான முறையில் நீச்சல் பயிற்சி பெற்ற இருபத்தைந்து இளம் சிறார்களுக்கும் தங்கப் பதக்கத்தை அமைச்சர்கள் கையால் அணிவிக்கச் செய்தார் வி.ஜி. சந்தோஷம்!

அதோடு இல்லை. சாப்பாடு இல்லாத கல்யாணமா என்பது போல விழாவிற்கு வந்திருந்த அத்தனை பேருக்கும் தடபுடலான சாப்பாடு. ஒவ்வொருவரையும் பக்கத்தில் நின்று விசாரித்து நிதானமாகச் சாப்பிடச் சொல்லிவிட்டு கடைசி பந்தியில் கடைசி ஆளாகத் தானும் அமர்ந்து சாப்பிட்டார்.

''என் ஜென்மத்துக்கும் இந்த விழாவை மறக்கவே மாட்டேன்'' என்றார் ஒரு வாசகி. உண்மைதானே!

✱ சிறப்புப் பரிசு



– பவித்ரா

படங்கள்: ராஜு


விசேஷம்
விட்டமின்கள்
விவா
புதிய விவாவில் மட்டுமே
மிக அதிக விட்டமின்கள்...
ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கைக்குத்
தேவையான
ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன.
ஏனென்றால், விசேஷமான
வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய
அதிக விட்டமின்கள் புதிய
விவாவில் மட்டுமே
உள்ளன.
NEW
ViVA

பெட்டியை மெள்ளத் தாஜா செய்து இழுப்பதற்கு சற்று நேரமாகியது. பெட்டி கமார் கனத்தில் இருந்தது. உள்ளே ஏதோ குலுங்கியது.

சிரமத்துடன் படிகளில் இறக்கி கீழே கொணர்ந்து வைத்ததும் இரண்டு அச்ச்... தும்மல்கள் வசந்தாவிடம் வெளிவந்தன.

அவள் மேலெல்லாம் தூசும், நூலாம்படையும் ஒட்டி இருந்தன.

ஒரு எதிரியைப் பார்ப்பது போல் பெட்டியைப் பார்த்தாள். சின்ன நிக்கல் பூட்டு அதில் ஆடியது.

ஆத்திரமாக அங்குள்ள மர அலமாரியிலிருந்து கத்தியை எடுத்தாள்.

தூம் என்று ஒரு போடு!

கொண்டி 'லொடக்' என்று ஒடிந்து பூட்டு செத்து விழுந்தது.

காலையில் மகா அந்த போனை எதிர்பார்க்கவில்லை! எழுந்து காப்பி அருந்தி பேப்பரைக் கையில் எடுத்திருந்தாள். அதற்குள் வசந்தி பேசிவிட்டாள்.

''எஸ் மேடம்! அரை மணியிலே அங்கே வரேன்'' என்றாள் அவள்.

பொட்டு நேரத்தில் வசந்தாவின் வீட்டில் இருந்தாள்!

வசந்தா ஒரு புறப்படும் நிலையில் இருப்பாள் என்று எதிர்பார்த்தாள்.

ஆனால் ஹாலில் ஒரு அசோக வனக் காட்சியை அவள் எதிர்பார்க்கவில்லை.

வசந்தாவின் உடம்பே ஒரு இரவில் இளைத்திருந்தது. சோபா ஓரத்தில் இடுங்கி, கையை ஊன்றி முகத்தைத் தாங்கி இருந்தாள்.

''வா மகா!'' என்று சொல்வதற்கு அவள் திரும்பியபோது முகம் வீங்கி இருப்பது தெரிந்தது.

ப்ரிய காயத்ரி

''அவரோட காதலியைக் கண்டு பிடிச்சாச்சு! இதப்பாரு!''என்று கையை சோபா மறுபுறம் நீட்டினாள். அங்கே ஒரு பெட்டி திறந்து கிடந்தது.

ஒரு கவரை எடுத்து மகாவிடம் நீட்டினாள்.

மகாவின் உற்சாகம் அனைத்தும் அணைந்தது. இந்த இரண்டு வருடத்தில் தன் ஸீனியரின் குணங்களை ஓரளவு புரிந்திருந்தாள்.

கவரில் விரலைச் செலுத்தி ஒரு போட்டோவை இழுத்தாள்.

பளிச்சென்று முகத்தோடு ஒரு பெண். இருபத்திநாலு இருக்கும். கண்கள் வளைந்து மிக அழகாக இருந்தன! எதிர்பாராமல் வந்தது போல் ஒரு புன்னகை அவள் முகத்தில் ஒட்டியிருந்தது. அகல நெற்றியும், அதன் விளிம்பில் கிளம்பிய கூந்தல் அலையும் நிச்சயம் மனத்தைத் தொட்டன.

''இவள் யாரு?'' என்றாள் மகா!

''ப்ரிய காயத்ரி!''

''இது எப்படி கிடைச்சது?

''ரகசியமா பரண் மேலே பெட்டிக்குள்ளே ரகசியமா வச்சிருக்கிறார்! அவரோட 'லவ்!''

மகா பேசவில்லை!

வசந்தாவிடமிருந்து நிறைய வரவேண்டும் என்று நினைத்தாள். காத்திருந்தாள்.

''பெங்களூர் ட்ரிப்பை ரத்து செஞ்சாச்சு! தந்தி கொடுத்துட்டேன்...'' தொடர்ந்தாள் வசந்தா.

''ஓ!... மேடம்... நீங்க...''

ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

''சும்மா இரு! நான் பட்ட அவஸ்தையை மட்டும் நீ பட்டிருந்தா.. அய்யோ... ராத்திரி நான் தூங்கலை... இவளை நான் கண்டு பிடிச்சா போதும்... அவரை உதறி விட்டு வெளியிலே போயிடுவேன்...'' ஐ ஹேட் ஹிம்' ஐ ஹேட் ஹிம் வித் ஆல் மை ஹார்ட்,'' உதறிக் கொண்டே சொன்னாள் அவள்.

நேரத்தை மீண்டும் நழுவ விட்டாள் மகா. பிறகு ''என்ன நடந்தது?'' என்று மெதுவாக ஆரம்பித்தாள்.

வசந்தா ஆத்திர வெடிப்புகளாகப் பேசினாள். வெறித்தனத்தில் அவள் நெஞ்சு குலுங்கியது. பெங்களூர் பயணத்திற்காகப் பெட்டி தேடியதையும், பரணில் ஏறிப் பார்த்ததையும் அங்கே ஒரு பெட்டி மறைவாக வைக்கப்பட்டிருந்ததையும் அதைத் திறந்து பார்த்ததையும் நெருப்பு வார்த்தைகளாகக் கொட்டினாள்.

''அந்தப் பெட்டி தான் இது!'' என்று சொல்ல மகா நிதானமாக எழுந்து அதன் முன்னால் அமர்ந்தாள்.. மேல் மூடியைத் திறந்தாள்.

உள்ளே ஒரு சந்தன மரப்பெட்டி அழகான பூ வேலைப்பாட்டில் இருந்தது.

கனமான பெட்டி அது!

அதன் மூடியைத் திறக்க, உள்ளே 'ஐ லவ் யு' என்று கதவின் உட்புறம் செதுக்கப்பட்டிருந்தது. பெட்டி காலியாக இருந்தது.

'ஐ லவ் யு' என்ற வார்த்தையில் மீண்டும் அவள் பார்வை பதிந்தது.

பிறகு அதைத் தள்ளி வைத்து விட்டுப் பார்க்க, ஒரு துணிப்பை! அதன் உள்ளே கனமான வெண்கலத்தில் ஒரு சிலை இருந்தது. வெளியே எடுத்தாள். வீனஸ் சிலை! பாதி நிர்வாணமாக நிறுத்தி இருந்தது.



அடுத்து கனத்த கவர் தென்பட்டது. நாலு பக்கமும் கயிறு கட்டி அதன் முடிச்சில் ஒரு ஸீல் வைக்கப்பட்டிருந்தது. ஸீல் அப்போது உடைந்து கிடக்க கவர் முனையை எளிதாகத் திறக்க முடிந்தது. கையைச் செலுத்தினாள். உள்ளே பைண்ட் செய்யப்பட்ட ஒரு பழைய புத்தகம்!

பழம் காலிகோ! மட்கிய மார்பிள் பேப்பர்! புத்தகத்தைப் புரட்டிப் பார்த்தாள். 'உமா லெண்டிங் லைப்ரரி' என்று வட்ட ஸ்டாம்பு அங்கங்கே அவளை முழித்துப் பார்த்தது!

'இரவு நேரத்தில் இரு இளமைகள்' என்று புத்தகத்தின் தலைப்பு! ஏதோ ஒரு மலிவு நாவல்!

''அவர் படிக்கிற புத்தகத்தைப் பார்த்தியா?'' என்று தோள் வழியாக வசந்தா கேட்டாள்.

மகா பேசவில்லை.

அடுத்து கிளிப் போட்டு ஒரு பேப்பர் மடித்து வைக்கப்பட்டிருந்தது.

பிரித்துப் பார்த்தாள். எட்டு வருடங்களுக்கு முன்னால் மே 22-ம் தேதி அதில் போட்டிருந்தது.

முழுபக்கமாக இருந்தது.

உள்ளே செய்திகளைப் படித்தாள்.

ஒரு அரசியல் ஊர்வலம் பற்றி செய்தி! எதிர் அரசியல்காரரின் சவால்! ஒரு கொலை வழக்கில் அப்பீல்! காணாமல் போன பொருள்கள் மீட்பு! ஒரு 'காணோம்'' செய்தி! ஒரு கும்பாபிஷேகச் செய்தி! ஒரு சிலை திருட்டு! காபரே அழகி விடுதலை! அழகியின் பெரிய படம்!... மற்றவை விளம்பரங்கள்.

எல்லாவற்றையும் பார்த்துவிட்டு மகா திரும்பினாள்.

''மேடம்! முதலில் போட்டோ கொடுத்தீங்களே! அதிலே உள்ளவள் ப்ரிய காயத்திரின்னு எப்படிச் சொன்னீங்க?''

''ஊகம் தான்!''

''சந்தனப் பெட்டி பற்றி என்ன சொல்றீங்க?''



பருப்புருண்டை குழம்பு செய்யப் போகிறீர்களா, துவரம்பருப்பு ஊற வைக்கும் போது ஒரு பிடி கொள்ளையும் சேர்த்து ஊற வையுங்கள். அதனால் வாயுத் தொந்திரவு இருக்காது. உருண்டையும் கெட்டியாக இருக்கும்.

- ஜி. இந்திரா



''அதுவும் அவள்தான் அவருக்குக் கொடுத்திருக்கணும்''

''அதுவும் ஊகம்தானே!''

''ஆமாம்! ஊகம்தான்!''

''ஊகம்னு எதையும் சொல்லாதீங்க! இதிலே நீங்க ஊகம்னு நினைக்கிற எதையும் என்னாலே மறுக்க முடியும், மேடம்.''

மகா எழுந்து கம்பீரமாக நின்றாள்.

''என்ன மகா? கோர்ட் மொழியிலே பேசறே?''

''சாதாரணமாகத்தான், பேசறேன். அந்தப் படத்தை எடுத்துக்குங்க! அதைப் ப்ரிய காயத்ரின்னு எப்படிச் சொல்றீங்க? அன்னிக்கு வந்த லெட்டரை இதோடு பிணைச்சுக்கிட்டீங்க! இல்லையா?''

''ஆமாம்!''

''அப்புறம் இந்தப் படத்தில் உள்ள பெண் எப்படி உங்க கணவரோட காதலின்னு சொல்வீங்க? அதுவும் ஊகம் தானே!''

''ஆமாம்!''

''மேடம்! உண்மையைத் தேடினால், அது ரொம்ப விசித்திரமா ஒளிஞ்சுக்கிட்டுக் கிடக்கும், பார்த்திருக்கீங்களா?''

''ஒத்துக்கறேன்! என் வாதத்தைக் கேளு! முதல்லே இந்தப் பெட்டி பரண் மேலே மறைவா இருந்திருக்கு! ஒரு பாயிண்ட்!''

''சரி!''

''இரண்டாவது இதுக்குள்ளே ஒரு கவர்லே ஒரு அழகி படம் இருந்திருக்கு. இது பற்றி என் கணவர் எங்கிட்டே சொன்னதே இல்லை! பாயிண்ட் ரெண்டு, சரியா?''

''சரி!''

''மூன்றாவது வீனஸ் சிலை! 'ஐ லவ் யு'ன்னு ஒரு நினைவுப் பெட்டி, ஒரு மலிவு, நாவல்! அவரோட டேஸ்ட் பார்த்தியா? இது மூணாவது பாயிண்ட்''

மகா மீண்டும் சோபாவில் அமர்ந்தாள். முகத்தில் மிதமான புன்னகை இருந்தது! கண்களில் கூட அது மிளிர்ந்தது.

''ஒரு சின்ன பாயிண்ட் மேடம்! அவர் வந்தவுடனே இதைப் பற்றிக் கேளுங்க! எல்லாத்துக்குமே அவர் சரியான பதில் கூறுவார்!''

''நான் அதை நம்ப மாட்டேன்! பெட்டியை மறைச்சு வச்சிருக்கு! ஞாபகம் வச்சுக்க! ஏதாவது பொய் விளக்கம் கொடுப்பாரு!''

''நோ! அந்த மாதிரி சொல்லாதீங்க!''

''இந்தப் பாரு! அவர் உண்மையையே கூறட்டும்! என் மனசு அதை ஏத்துக்காது! இதற்கு அழுத்தமான காரணம் இந்தப் பெட்டியை மறைச்சு வச்சிருக்கு!.... அது ஒன்று போதும்.. அப்புறம் இதைப் பார்த்தியா?''

அந்த மலிவு நாவலை எடுத்து உள்ளே புரட்டினாள்!

உள்ளே நினைவுக் குறிப்பாக நீண்ட வால் போல ஒரு காகிதம் வைக்கப் பட்டிருந்தது. அதில் மிக முக்கியமான பக்கம் 39' என்று போட்டிருக்கு! ''அந்தப் பக்கத்தை எடுத்துப் படிக்கிறியா?'' என்று கேட்டாள் வசந்தி.

மகா அதை வாங்கினாள்!

சர சர என்று வாக்கியங்களில் பார்வை விழுந்து ஓடியது.

ஆறு வரிகள் போயிருக்க மாட்டாள். புருவத்தில் களிப்பு ஏற்பட அதை மூடினாள்.

பாத்ரூமில் ஒரு பெண்ணின் செய்கைகளையும், அவளது நிலைகளையும் அந்தப் பக்கத்தில் வர்ணித்திருந்தது.

''மகா! 'டாக்டர் ஜெகில் அண்ட் ஹைட்' படிச்சிருப்பே! என் கணவர் ரெட்டை வேடக்காரர்! உண்மையான சொரூபம் தான், இந்த மலிவு நாவல், வீனஸ் சிலை, எல்லாம்! இரண்டாவது ஏமாத்தற சொரூபந்தான், நீயும் நானும் பார்க்கிற உருவம்! கம்பெனியிலே வேலை செய்யற உருவம்... வீட்டுக்குள்ளே வந்ததும் அஹ் ஹாஹ்ஹான்னு பேசி, மயக்கி ஏமாத்தற உருவம்...''

மகா நெடுநேரம் மௌனம் அனுசரித்தாள். மனசில் எத்தனையோ எண்ணங்கள் குறுக்கிட்டு ஓடின! அவளால் பிரசாத்தை

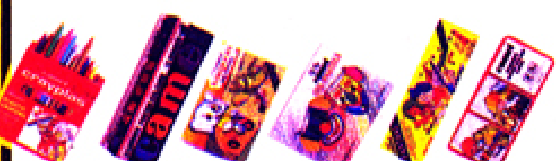
உங்கள் குழந்தை திகழ வேண்டும் ஒரு

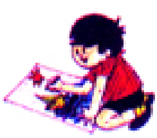
சேம்ப்

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,



உங்கள் சிறிய குழந்தையை நாளைய சேம்ப் ஆகத் திகழச் செய்யுங்கள். கேமல் வண்ணங்களின் அனுகூலத்தை அவனுக்கு அளியுங்கள். ஏனெனில், வண்ணங்கள் அறிவு புகட்டுகின்றன, மனதைத் தூண்டி ஒரு விஷயம் தெரிந்த சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது. உண்மையில் அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் கண்டறிந்தது என்னவெனில் கலை ஒரு குழந்தையின் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கிறது. பார்த்தறிதலை கூர்மை யாக்குகிறது. மனோபாவத்தை தாராளமாக்குகிறது மற்றும் கற்பனைத் திறனுக்கு ஊக்க மளிக்கிறது. கேமல் வண்ணங்கள் நம். 1 பிராண்டு. 60 வருடங்களுக்கு மேலாக இந்தியாவில் சர்வதேசத் தரத்தை நிலைநாட்டி வந்துள்ளது. மேலும் என்ன, இவை நச்சு பயக்குவதில்லை மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. அவை சேம்பியன்களை உருவாக்குகின்றன.





கேமல்

வெற்றி வண்ணங்களை வாங்குங்கள். கேமல் சேம்ப் ஆக்குங்கள்.

வேறு உருவமாக நினைக்க முடியவில்லை! வசந்தா சொல்வது உண்மையாக இருந்தால், பிரசாத்தின் நடவடிக்கையிலே அது நிச்சயம் வெளித் தெரிந்திருக்கும்! யாரும் அதை மறைக்க முடியாது.

ஆனால்...

இந்த அவளது அனுமானங்களை எல்லாம் மீறி பிரசாத் இரண்டாவது வாழ்க்கையில் சஞ்சரித்து இருப்பாரோ? ஒரு சின்ன சதவீதம் இந்த நினைவு மகாவிடம் அடிக்கடி தலைகாட்டியது.

''நோ, மகா! அவர் உண்மையைச் சொல்ல மாட்டார்!'' என்று மௌனத்தைக் கலைத்தாள், வசந்தா!

''அதுதான் எனக்கும் புரியலை!.. நான் என்ன செய்வேன்! என் மனது சும்மாவும் இருக்காது! எப்படியும் வீட்டிலே பெரிய ரகளைதான் ஏற்படப்போகுது!''

''ஏன் மேடம்! அவர் உண்மையைக் கூறினாலும் உங்க மனசு ஏத்துக்கிடாதுன்னு சொல்றீங்க? அப்போ ஒன்று செய்வோம்! நாமே அவரைப் பற்றி விசாரணை செய்து பார்க்கலாமா?''

அந்த வழி ஒன்றுதான் மகாவுக்குத் தோன்றியது.

வசந்தி பதில் சொல்லவில்லை. நிதானமாக ''அப்படிச் செய்தால்தான் என் மனம் சமாதானம் ஆகும் போல இருக்கு!... ஆனா... எங்கே...யாரைப் போய்... என்ன விசாரிக்க முடியும்?'' என்று இழுத்தாள் அவள்.

''வழி இருக்கு! முதல்லே எட்டு வருஷத்துக்கு முன்னாடி அவர் அந்த லெண்டிங் லைப்ரரியிலே மெம்பராக இருந்திருக்கிறார். அந்த லைப்ரரி இன்னும் இருந்ததுன்னா...''

லைப்ரரி இன்னும் இருந்தது.

உண்மையில் ஒரு விசாலப் புது கட்டடத்துள் போயிருந்தது.

காரில் கூட வாசகர்கள் வந்து உள்ளே தேங்கி இருந்தார்கள்.

படிகளில் ஏறும்போதே பழைய புத்தகங்களின் நெடி மூக்கைத் துளைத்தது.

ஒரு கண்ணாடிக் கூண்டுக்குள் லைப்ரரியின் பெண்மணி பதவிசாக உட்கார்ந்திருந்தாள்.

உள்ளே போன போது, ''உட்காருங்கள்!'' என்று சொல்லிவிட்டு, மணி அடித்து, அங்கே வந்த பெண்ணிடம் பல உத்தரவுகளை வழங்கி சொந்த ஹோதாக்களை காட்டினாள்.

மேஜையில் ப்ரியா என்ற பெயர்ப் பலகை விழித்துக் கொண்டு பார்த்தது. மகா வசந்தாவைப் பார்த்தாள். அவள் முகம் மாறி இருந்தது. நீண்ட மூச்சு விட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

ப்ரியா என்பவள் அழகுதான்! ஆனால் அதிகாரம் செலுத்தி வந்ததில் முகம் வேண்டுமென்றே வக்கரித்திருந்தது.

அதை உடைத்தால் தான் அவளது நிலை இயல்பாக இருக்கும்.

''என்ன வேணும்?'' என்று ஆபீஸ் தனமாகக் கேட்டாள்.

''ஒரு பழைய புத்தகம்! அது உங்க லைப்ரரி புத்தகம்! அதை உங்கக்கிட்ட கொடுத்து...''

பாதி வாக்கியத்தை முடிக்காமல் மகா புத்தகத்தை நீட்டினாள்.

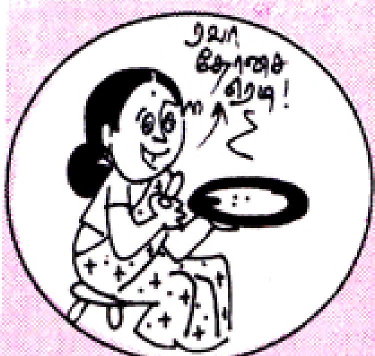
அதைப் பார்க்கும் போதே ப்ரியாவிடம் ஆச்சரியம் கவ்வியது.

படபட என்று பக்கங்களைப் புரட்டினாள். அவளது முகத்தில் இருந்த இறுக்கமும், வக்கிரமும் போன இடம் தெரியவில்லை. பரபரப்பாகத் திருப்பி ''இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கு எப்படிக் கிடைச்சது?'' என்றாள்.

''ஏன், ஏன் அப்படிக் கேட்கறீங்க?'' என்றாள் மகா!

''ஒரு காரணத்துக்குத்தான்...'' என்றாள் ப்ரியா.

''பிரசாத் என்கிறவர் வீட்டிலே இது கிடைச்சது...''



ரவை தோசை வார்ப்பதற்குமுன் அரிசி மாவு, ரவை சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு லேசாக நீர் தெளித்து மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றினால் வடை மாவு மாதிரி பந்து போல் திரண்டு வரும். அத்துடன் கொஞ்சம் நீர் விட்டுக் கரைத்து கூட மைதா மாவோ, அல்லது கோதுமை மாவோ சேர்த்து தோசை ஊற்றினால் தோசை பட்டு பட்டாக நன்றாக எடுக்க வரும். அரைத்த மாவு மாதிரி இருக்கும்.

- உஷா நாராயணன்

"கரெக்ட்" என்று உற்சாகத்தில் ஸீட்டில் எகிறி உட்கார்ந்தாள் ப்ரியா. "பிரசாத்! அந்தப் பெயர்தான்! அவர் உயிரோட இருக்கிறாரா... அதை முதல்லே சொல்லுங்க! எனக்கு அது தெரியணும்..." என்று அவசரித்தாள்.

"கடவுள் புண்ணியத்திலே சௌக்கியமா வாழ்ந்துக்கிட்டு இருக்கிறார். ஏன் மேடம்! உங்களுக்குச் சந்தேகம்?..." மகா ஆவலுடன் கேட்டாள்.

"காரணம் உண்டு! இந்தப் புத்தகத்தை அவர் எடுத்துட்டுப் போனதிலிருந்து அவர் லைப்ரரிக்கு வரவே இல்லை! அவர்கிட்டே இத மாதிரி இன்னொரு காப்பி இருக்கணுமே!..."

"இப்போ தேடிப் பார்க்கணும்... ஏன் மேடம்! ஏன் அப்படி ஒரு கேள்வி கேட்டீங்க? அவர் உயிரோட இருக்கிறாரான்னு? ஏன்!"

"இங்கே..." என்று ப்ரியா சொல்லும் போதே இன்னும் அவள் தனது அவசரத்திலிருந்து மீளவில்லை என்று தோன்றியது... "ஒரு பெரிய ரகசியத்தை அவர் கண்டு பிடிச்சுட்டார்! அதனாலே அவருக்கு நிச்சயம் ஏதாவது நடந்திருக்கும்ன்னு நினைச்சேன்!"

"அப்படி என்ன கண்டுபிடிச்சார்?"

"ஐயோ! அது ஒரு பெரிய விஷயம்! அது எனக்குத் தெரியும்! அதனாலே அவருக்குத் தீங்கு ஏற்படப் போகுதேன்னு நினைச்சேன். உண்மையிலே துடிச்சுப் போயிட்டேன் அவரும் லைப்ரரிக்கு வராது நின்னு போச்சு... நிச்சயம் அவருக்கு ஏதாவது நேர்ந்திருக்கும்ன்னு நினைச்சேன். அவரும் இங்கே அப்புறம் வரவில்லை. அவர் குடியிருந்த வீட்டுக்கு ஆள் அனுப்பிச்சு விசாரிச்சேன்! காலி பண்ணிட்டுப் போயிட்டார்ன்னு சொன்னாங்களே..."

அவள் அடுக்கிக் கொண்டே போக, வசந்தாவும் மகாவும் வாய்பிளந்து உட்கார்ந்திருந்தார்கள். வசந்தாவின் கண்கள் ஏற்கெனவே கலங்கி விட்டன. அவள் ஏதோ வாய் விட்டுப் பேசப் போக, அவள் தொடையை மகா தட்டி 'பேச வேண்டாம்' என்று சைகை செய்தாள்.

"மேடம்!" என்று மகா மெதுவாக ஆரம்பித்தாள். "உங்களுக்கு அவரைத் தெரியுமா?"

"ஓ! நல்லாத் தெரியும்!"

"எப்படித் தெரியும்!"

"இங்கே மெம்பரா இருந்தாரே!"

"சாதாரண பழக்கம்தானே!..." என்று இடைமறித்து கரீர் என்று கேட்டாள் வசந்தா.

ப்ரியா முகத்தில் சிவப்பு துளிர்த்தது.

"இல்லை மேடம்!... மெம்பராகத் தானே உங்களுக்கு அவரைத் தெரியும்? அதுக்கு முன்னாடியே அவரைத் தெரியுமான்னு கேட்கறாங்க!" என்றாள் மகா.

ப்ரியா இயல்பானாள். "மெம்பராகத் தான் தெரியும்."

"அவர் என்ன கண்டுபிடிச்சார் மேடம்..."

அதற்குள் கண்ணாடி வழியே ஒருவரைப் பார்த்துவிட்டு, 'ஒரு நிமிஷம்' என்று எழுந்து போனாள் ப்ரியா!

அவள் வாசலைத் தாண்டியிருக்க மாட்டாள்! "மகா! எல்லாம் வெளிச்சம் ஆயிடுத்து! இவள்தான்! இவள்தான் 'ப்ரிய காயத்ரி' என்று படபடத்தாள் வசந்தா.

"மேடம்! கொஞ்சம் பேசாம இருங்க. ஒவ்வொரு நிமிஷத்திலேயும் ஒவ்வொரு முடிவுக்கு வராதீங்க!" என்று சற்று இரைந்தாற் போல் பேசினாள் மகா!

அடுத்த நிமிடம், ப்ரியா உள்ளே வந்து, "இங்கே வாங்க!" என்று அவர்களை அழைத்து உள்ளே போனாள்.

வரிசையாக புத்தக அடுக்குகளைத் தாண்டி உள்ளே சென்று ஒரு தனி அறைக்குள் நுழைந்தாள். கதவைச் சாத்தினாள். ஏசியைப் போட்டாள்.

"ஒரு முக்கிய விஷயம் உங்ககிட்டே சொல்லப் போறேன்!" என்று ஆரம்பித்தாள்.

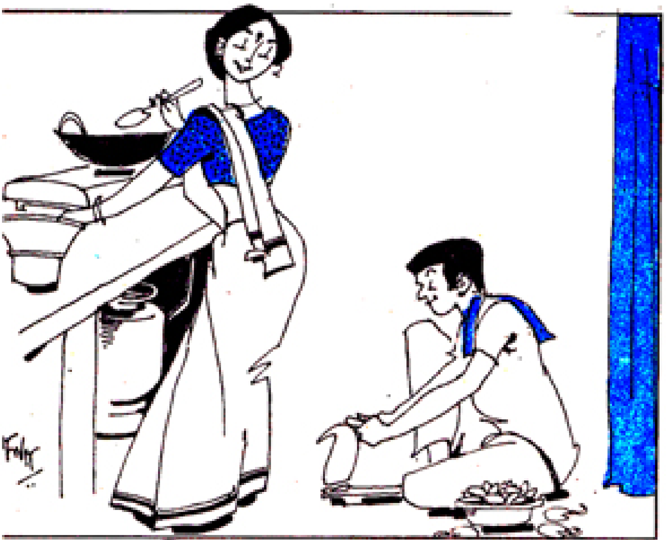
இருவரும் திகைத்தார்கள்!

(தொடரும்)

உருளைக் கிழங்கில் பொரியலோ, குருமாவோ எது செய்வதாக இருந்தாலும் கிழங்கு வேகப் போடும் போதே அத்துடன் சிறிது இஞ்சியையும் சேர்த்து வேகப் போட்டால் வாயுத் தொல்லை இருக்காது. நீருடன் இஞ்சி நன்றாக வெந்துவிடுவதால் உடலுக்குக் கெடுதல் இராது. ஜீரண சக்தியும் எளிதாகும்.



– உஷா நாராயணன்



மாறி வரும் குடும்ப உறவுகள்

உஷா சுப்ரமணியன்

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்... மாலை ஐந்து மணிக்குத் தோழி வீட்டுக்குச் செல்கிறேன். அவள் அவசர, அவசரமாகக் காப்பி கலக்கிறாள். நடையில் பதற்றம், செயலில் பதற்றம், என்னுடன் சரியாகப் பேசாமல், 'அவர் வர்ற நேரமாச்சு' என்று பதறுகிறாள்... குழந்தைகளை 'புத்தகத்தை எடுத்து வை. உரத்துப் பேசாதே... ரேடியோவை நிறுத்து' என்று அப்பாவின் வருகைக்குத் தயார் செய்கிறாள். ஐந்தரை மணிக்குக் குடும்ப நாயகர் அலுவலகத்திலிருந்து திரும்புகிறார். எப்படி...? 'கடுகடு, சிடுசிடு' என்று... மனைவி அவர் ஹாலில் கழற்றிய சட்டையை வாங்கிச் செல்கிறாள். ஷூ கழற்ற உதவுகிறாள். அவர் கழற்றி எறிந்த ஷூவை எடுத்து அடுக்குகிறாள். சுடச் சுடப் பூரி பொரித்து வருகிறாள். அவர் சாப்பிட்ட தட்டையும், காப்பி தம்ளரையும் ஹாலிலேயே போட்டு விட்டு, மனைவியின் தோழியான என்னை அலட்சியமாகப் பார்த்துவிட்டு உள்ளே செல்கிறார். நாளை காலை அலுவலகம் செல்லும்வரை எல்லாவற்றிலும் அவருக்கே முன்னுரிமை. மனைவி அவர் தேவைகளைக் கவனிக்கும் ஒரு நன்றியுள்ள செவிலி...

நேற்று, வீட்டுச் சாவி வாங்கிக் கொள்ள அடுத்த வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன்... அதே மாலை நேரம்... பத்து மாதக் குழந்தையை இடுக்கியபடி உமேஷ் கதவைத் திறந்தான். "ஹலோ ஆன்ட்டி... வாங்க..." என்று வரவேற்றான்.

"என்ன உமேஷ் இன்று சீக்கிரம் வந்துவிட்டாயா?" என்று கேட்டேன். உமேஷ் வெளிநாட்டு வங்கி ஒன்றில் உயர் அதிகாரி.

"இன்று ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக வந்துவிட்டேன். இந்த ரெண்டு பசங்களையும் வச்சுக்கிட்டு மஞ்சுவிற்கு ரெஸ்டே கிடைப்பதில்லை. பாவம்... இன்று அவ ப்ரெண்ட்ஸோட ஒரு ஹிந்திப் படம் பார்க்கப் போயிருக்கா. அப்படியே டாஜில் ஒரு டின்னர் இன்விடேஷன். அதையும் முடிச்சிட்டு மெதுவா வருவா. ஆன்ட்டி... ஆபீஸிலிருந்தா வர்றீங்க...? ஐ வில் மேக் டீ ஃபார் யூ... மனு... ஆன்ட்டி கூட பேசிக்கிட்டிரு..."

மூன்று வயதுப் பையனை எனக்குக் கம்பெனி அளிக்கச் சொல்லிவிட்டு உமேஷ் எனக்கு டீயும், பிஸ்கட்டும் எடுத்து வந்தான். சகஜமாக அரைமணி நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தான். நடுவில் குழந்தை

மூத்திரம் போனபோது கருணைத் துணியை எடுத்துவந்து துடைத்தான்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஆறு மாதக் குழந்தைக்குப் பால் புட்டியில் பால் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த இவன் வயதே ஆன இளைஞன், என்னைக் கண்டதும், கதறக் கதற குழந்தையைக் கீழே போட்டுவிட்டுப் பால் புட்டியுடன் உள்ளே ஓடியதைச் சிரிப்புடன் நினைத்துக் கொண்டேன். கடந்த சில ஆண்டுகளில் கட்டாயம் ஆண், பெண் செயல்பாடு முறைகளில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

அதட்டத் தெரிந்த ஆணும், அடங்கத் தெரிந்த பெண்ணுமே ஆதர்ச ஆண், பெண்களாக உருவகப்படுத்தப்பட்ட காலம் இன்று படித்தவர்களிடையே வெகுவேகமாக மாறி வருகிறது. "எங்கப்பா தான் வீட்டிலே இருக்கிற நேரங்களிலே, ஏதோ சிங்கம், புலி போல் எல்லோரும் அவரைப் பார்த்துப் பயப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பார். அம்மாவுக்கு ஜுரம் என்றால் அடுத்த வீட்டு ஆயா சோறு வடித்துத் தருவாளே தவிர, அவர் சமையலறைக்குள் சென்றதில்லை. என் தந்தை போன்றவர்களிடையே மனோதத்துவ ரீதியான மிகப் பெரிய குறைபாடு இருப்பதாக நான் நினைக்கிறேன். அவர்களுக்குச் சதா தாங்கள் தங்கள் குடும்பத்தினரைவிட உயர்ந்தவர்கள் என்று காட்ட வேண்டிய அவசியம் இருந்தது. இது தாழ்வு மனப்பான்மையால் தோன்றுவது. இவர்கள் குடும்ப மகிழ்ச்சிக்கு மிக அவசியமான நட்பு என்ற உணர்வை வளரவே விடவில்லை. நான் கட்டாயமாக இப்படி ஒரு 'மான்ஸ்டரை' மணக்க மாட்டேன். திருமண உறவுக்குள் எல்லா வேலைகளையும், சுக துக்கங்களையும் பங்கு போட்டுக் கொள்ளும் தன்னம்பிக்கை உடைய ஒரு நண்பனைத்தான் திருமணம் செய்து கொள்வேன்!" இப்படி ஆணித்தரமாகக் கூறுவது சென்னைக் கல்லூரி ஒன்றில் முதுகலை படிக்கும் லதா.



ஆண், பெண் இருவரிடமும் குடும்ப உறவுகள் பற்றிய இந்த மாற்றுக் கருத்து தோன்றக் காரணம் என்ன? வெறும் கல்வியா? ஆட்டிப் படைக்கும் கணவனுக்கு ஷூ லேஸ் அவிழ்க்கும் என் தோழிகூட முதுகலைப் பட்டதாரிதான். ஆனால், ஆணாதிக்கத்தை எதிர்க்கும் மனோபாவத்தை அவள் வளர்ந்த சூழல் உருவாக்கவில்லை. அதேசமயம் ஆண்களுக்கும் சுயக் கணிப்பு மிகத் தவறான வழியில் உருவாக்கப்பட்டிருந்தது.

இன்றைய சூழலில் ஆண், பெண் உறவு பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசப்படுகிறது. தன் வெளி உலகத் தோல்விக்கு, மனைவி சரியாகத் துணி துவைக்காததுதான் காரணம் என்று கூறும் விளம்பர ஆண்களை நாம் சந்தித்தாலும், நம் மனத்தில் நிற்பது இவனில்லை. கோட்சூட் அணிந்து கான்பரன்ஸ் டேபிளில் அமர்ந்தவன், குழந்தைக்குச் சீருடை அணிவித்துப் பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்பவன், அற்புத

மாக உடை உடுத்தியிருப்பவன், அதேசமயம் சமையலறையில் வெங்காயம் அரிந்து சமைப்பவன் இவன்தான் ரேமண்ட் அளிக்கும் ஆண் ஹீரோ.

உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்டுவதே தவறு என்கிற எண்ணம் மாறி, இன்றைய ஹீரோ dares to show that he cares. சைக்கிளில் குடும்பத்துடன் அவன் சுற்றுவான். நிறைமாதப் பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்குக் கால் பிடித்துவிடுவான். குழந்தைக்கு ஷூ கட்டிவிடுவான். சூட் அணிந்த போதிலும் மழைத் தண்ணீரில் குழந்தைக்கு நிகராக காகிதப் படகு விடுவான். இது நிவியா காட்டும் ஆணின் தோற்றம்.

எண்ணெயில் சமைப்பதே பொம்பளைங்க சமாசாரம் என்று புகழ் பரப்பிக் கொண்டிருந்த நல்லெண்ணெய் விளம்பரத்தின் தோற்றம்கூட அல்லவா மாறி விட்டது. என்ன ஸார், அப்படிப் பார்க்கிறீங்க? இன்று திருமண நாள்... அலுவலகத்திலிருந்து மனைவி ஆட்டோ பிடித்துவர நேரமாகிவிடுகிறது. பசித்து வரும் மனைவிக்கு அன்புடன் சமைத்துப் பரிமாறுகிறான் கணவன். இந்த விளம்பரம் இதயத்துக்கு மட்டுமல்ல, மனத்திற்கும் எத்தனை இதமானது!

எங்களுடைய அபார்ட்மெண்டில் எல்லா சமையலறைகளும் எதிரெதிரே இருக்கும். விடுமுறை நாட்களில் இங்கே மனைவிமார்களைவிடக் கணவன்மார்களையே நான் அதிகம் காண்கிறேன். இளம் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் குடும்பங்களில் மற்ற நாட்களிலும் ஆண், பெண் இருவருமே சமையலறையில் வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்வதையும் காண்கிறேன்.

இன்றும், நடுத்தர வயதுத் தம்பதியர் வசிக்கும் குடும்பங்களில் இருவரும் சேர்ந்தே வேலை முடிந்து வந்தாலும், கணவன் சோபாவில் அமர்ந்து அதிகாரம் செய்வதும், மனைவி மாற்று உடை அணியக் கூட நேரமில்லாமல் ஓடுவதும் சகஜம்.

"என் கணவர் ஸ்கூட்டரில் அலுவலகம் சென்று வருகிறார். நான் இரண்டு பஸ் பிடித்து பெரம்பூர் செல்கிறேன். அவருக்கு சேரில் உட்கார்ந்து செய்யும் வேலை. எனக்கோ நான் முழுவதும் நின்றுகொண்டே செய்யும் செக்கிங் வேலை. அவர் ஐந்தரைக்கு வீடு திரும்புவார். நான் பஸ் பிடித்துவர ஆறரை ஆகிவிடும். நான் எவ்வளவு லேட்டாக வந்தாலும், அதுவரை அவர் பால் கூடக் காய்ச்சியிருக்க மாட்டார். அதோடு அவர் சதா வேலை செய்து டயர்டாக இருப்பது பற்றிப் பேசுவார். காலையில் வீட்டு வேலை செய்து, அலுவலகத்திலும் வேலை செய்து, மறுபடியும் வீட்டிலும் வேலை செய்யும் என் உழைப்பு அவரால் கவனிக்கப்படாத ஒன்று."



இந்தக் காலத்துப் பசங்க இதையெல்லாம் பற்றிக் கணவவிடம் விவரமாகப் பேசணும் என்பார்கள். இன்றைய இளைஞர்கள் மனைவியுடன் எல்லா விஷயத்தையும் பற்றியும் விவரமாகப் பேசுகிறார்கள். புரிந்து கொள்கிறார்கள். ஐம்பது வயதாகும் என் கணவர் ஒருத்தர் தான்

JUNGFRAU

JUNGFRAU T - S H I R T S



Measure Your Chest Select The Best

Men & Women Sizes	Chest in Cm	Kids Sizes	Chest in Cm
S	76/81	0	45/50
M	82/87	1	50/55
L	89/93	2	55/60
XL	94/102	3	60/65
XXL	104/110	4	70/75





A Cooool Bargain Yaar !



ORDER DIRECT FROM COMPANY TODAY

Fill up the form with DD payable at Tirupur/Coimbatore.
Despatch at no extra cost.

At no extra cost. Full refund if not satisfied within 10 days
Minimum order : Rs. 200 & above
Delivery time : 2 - 3 weeks

	Colour (Light/dark)	Rate per piece (Rs.)	Size required	No.of pieces	Amt (Rs.)
BASIC T-SHIRTS					
*5 Round neck colour	Colour & white	68.00			
*2&7 " " stripes	Multicolour	111.00			
*8 " " chest printed	Multicolour	111.00			
COLLAR T-SHIRTS					
*1, 3&4 Plain	Plain colour & white	110.00			
*6 Chest print	Multicolour	115.00			
Stripes	Multicolour	120.00			
KIDS					
Without collar	Multicolour-stripes	56.00			
- do -	Colour & white and attractive chest print	52.00			
With collar	- do -	86.00			

Date : DD No. On Amount

Write for free catalogues. Price (MRP) - inclusive of all taxes
* Photo Reference Number



Manufacturers : **R.D.Parmanandka Textiles Ltd.**, Post Box No. 291, Tirupur - 638 602.

ADWISE/PD/188/05/94

ஊரில் கிடைக்கும் வெண்ணெய் எல்லாவற்றையும் உருக்கிப் பார்த்து விட்டேன். ஆவின் வெண்ணெய் ஒன்றுதான் அதிக நெய் தருகிறது.



உயர் தர தயாரிப்பு:
ஈரப்பதம் மிகக் குறைவு.
சுத்தமான, புத்தம் புதிய ஆவின் பால் வழங்குகிறது.
மிகத் தரமான ஆவின் வெண்ணெய்.
ஆனால் சிறப்புகள் இவ்வளவு மட்டுமேயல்ல.
முழுவதும் நவீனமான தானியங்கிக் கருவி, அதிக அளவு தண்ணீரை ஆவின் வெண்ணெயிலிருந்து பிரித்தெடுத்து வருகிறது.
விளைவு - அதிகமான புரதம்.
ஒவ்வொரு கிலோ வெண்ணெயும் பழைய முறைகளில் தயாரிக்கப்படும் வெண்ணெய்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கப்படுகிறது.

ஒரு கிலோ ஆவின் வெண்ணெய் ரூ.64/- தான். ஆனால் பெறுகின்ற நெய்யோ ஏனைய தயாரிப்புகள் தருவதை விட 20-25 % அதிகம். அதிகப் புரதம் அதிக நெய் உண்டாக்கவும், சுவை நிறைந்த இனிப்புகள் தயாரிக்கவும் இன்னும் பல சிறப்புகளுக்கும் உதவும். மேலும் ஆவின் வெண்ணெய் சுத்தமான, சுகாதாரமான முறையில் பேக் செய்யப்பட்டு சீலோடு, குளிர் பதனப் புதிதாக உங்களிடம் வருகிறது. அதுவும் நியாயமான விலையில். தரம் மற்றும் சிக்கனம் நாடும் இல்லத்தரசிகளின் இனிய விருப்பம் ஆவின் வெண்ணெயாக இருப்பதில் வியப்பேதுமில்லை.

இது தவிர உங்கள் சௌகரியத்துக்காக 500 கிராம் வெண்ணெய் ரூ.32/- க்கும், 200 கிராம் ரூ.13 . 25/- க்கும் கிடைக்கின்றது.
எப்போது வேண்டுமென்றாலும் 20 கிலோ அளவு கூட நீங்கள் ஆர்டர் செய்யலாம்.
சென்னையிலும், அதன் சுற்றுப் புறங்களிலுமுள்ள எல்லா ஆவின் நிலையங்களிலும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

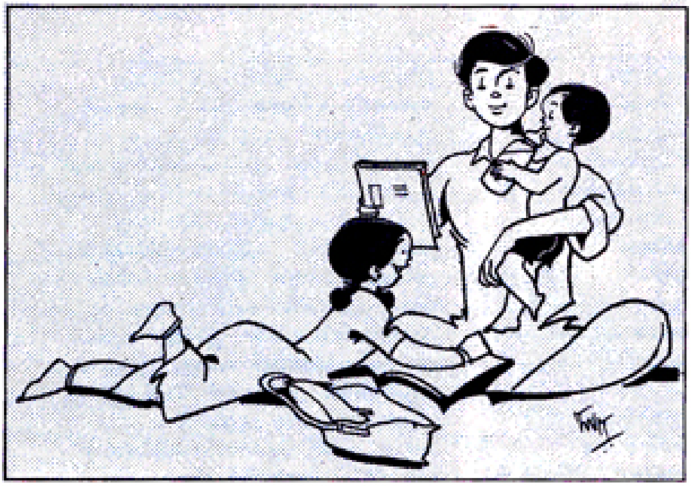
ஆவின்

வெண்மை பொலியும் சமையல் வெண்ணெய்

DIPR/235/DIS/94/SASI

குறைந்த விலையில் உயர்ந்த தரம்.

'உடம்பு டயர்டாக இருக்கிறது' என்றால், "நானா உன்னை வேலை செய்யச் சொன்னேன்? டயர்டாக இருந்தால் வேலையை விடு" என்பாரே தவிர, ஹாஸ்டலில் படிக்கும் பிள்ளைகள் படிப்பு, வீட்டு லோன் இவற்றிற்கெல்லாம் வேறு வழி என்ன என்று விவரமாகப் பேச மாட்டார். பொருளாதாரச் சுமையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் மனைவியின் வீட்டு வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பக்குவம் இவர்களுக்குக் கிடையாது. அடுத்த தலைமுறையில் வரவேற்கத்தக்க நிறைய மாற்றம் தெரிகிறது"



என்கிறார் ராணி. இவர் ஒரு எக்ஸ்போர்ட் கம்பெனியில் செக்கிங் செக்ஷனில் அதிகாரி.

வீட்டு வேலை கீழ்த்தரமானது என்ற எண்ணம் இளைஞர்களிடையே மாறி வருவதற்கு, உபகரணங்களும் ஒரு காரணம். புதிது, புதிதான சமையலறை உபகரணங்கள் சமையலறைக்கு ஒரு புதிய அந்தஸ்தை அளித்துள்ளன. அதோடு மேல்மட்ட இளைஞர்கள் பலர் அடிக்கடி வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்கள். மேல்நாடுகளில் ஆண், பெண் இருவருமே சமையல், வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். தனியாக வாழும் பல ஆண்கள் மிகச் சிறந்த குடும்பத் தலைவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் 'எஃபிஷியெண்ட்' என்று போற்றப்படுகிறார்களே தவிர, பொம்பளைச் சட்டி என்று கேலி செய்யப்படுவதில்லை. வீட்டு வேலைகளுக்குப் பெண்களைச் சார்ந்து நிற்கும் ஒரு திறமையற்ற தனம் மேல்நாட்டில் இல்லை. இதைக் காணும் பல இளைஞர்கள், தாங்கள் எல்லா வேலைகளும் செய்யத் தெரிந்த முழு ஆண்களாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். இது நல்ல படிப்பும் உயர் பதவியும் வகிக்கும் பல இளைஞர்கள் மத்தியில் ஒரு புதிய பார்வையையும், திறமையையும் தோற்றுவித்துள்ளது.

சமையலும், குடும்ப வேலைகளும் மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களால் கூடச் செய்ய முடியும். அப்படியிருக்க முழு வளர்ச்சி அடைந்த இந்திய ஆணால் தனக்கு ஒருவேளை உணவு கூட ஏன் தயாரித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை என்று பல மேல் நாட்டவர்கள் கேட்பதை அறிவேன். இத்தகைய கேள்விகளின் உண்மை ஆண்களைத் தாக்க ஆரம்பித்துவிட்டது நிஜமே. இந்த மாறுதல் மிகவும் வரவேற்கத்தக்க ஒன்று. இது ஆண், பெண் குடும்ப உறவில் ஒரு பெரிய 'பேலன்ஸிங் ஃபேக்டர்' ஆக உருவாகியுள்ளது.

சென்னையைச் சேர்ந்த பிரபல பெண் மருத்துவர் கூறினார் : "முன்பெல்லாம் ஆண்கள் என்ன, சொந்தக் கணவன்மார்கள் கூடப் பிரசவித்த பெண்ணையோ, குழந்தையையோ நெருங்கித் தொட மாட்டார்கள். ஆனால் இப்போதைய இளைஞர்கள் பிரசவ அறையில் மனைவி கூட இருப்பதற்கு அனுமதி கேட்கிறார்கள். பிரசவ வலி எடுக்கும்போது மனைவியின் கையைப் பிடித்தபடி அமர்ந்திருக்கிறார்கள். சென்ற ஆண்டு மட்டும் தான் இருபது இளைஞர்களை மனைவியின் பிரசவத்தின் போது

'நாலு கரண்டி மாவு மீந்து போச்சு. ஒரே புளிப்பு. அப்படியே கொட்டி விட்டேன்' என்று சொல்லும் பெண்களுக்கு,

அந்த நாலு கரண்டி மாவில் நான்கு ஐந்து பெரிய வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நைசாக அரிந்து போடவும். கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி, கொஞ்சம் பெருங்காயத் தூள், 1 ஸ்பூன் மிளகு, 1 ஸ்பூன் சீரகம் பொடி செய்து போட்டு கரண்டியால் நன்றாகக் கிளறியபின் தோசைக் கல்லில் கனமாகவோ, அல்லது மெல்லியதாகவோ மாவைப் பரப்பி இரு புறமும் எண்ணெய் விட்டு நன்கு சிவக்கும் வரை வேகவிட்டு அந்த தோசையைச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். அப்புறம் புளித்த மாவைக் கொட்டி விட்டேன் என்று சொல்லவே மாட்டீர்கள்.



- டி. முத்துலெட்சுமி

அருகிலிருக்க அனுமதித்திருக்கிறேன். மனைவி படும் வேதனையை அருகாமையிலிருந்து பார்க்கும் இளைஞர்கள் அவளிடம் மிகவும் கனிவுடன் இருப்பதையும் பார்க்கிறேன். குழந்தை பிறப்பு, வளர்ப்பு இரண்டிலும் தங்கள் பங்கு என்ன என்பது பற்றி இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நிறைய உணர்ச்சிபூர்வமான எண்ணங்கள் இருக்கிறது. நான் இந்த மாற்றத்தை மனப்பூர்வமாக வரவேற்கிறேன். இரத்தத்தைக் கண்டு பயப்படாத எல்லாக் கணவன்மார்களும் கட்டாயம் பிரசவத்தின்போது மனைவி கூட இருக்க வேண்டும் என்று கூடச் சொல்வேன்.''

நான் பார்த்தவரையில், இன்றைய திருமணங்களில் சார்புத் தன்மை குறைவு. சுதந்திர எண்ணங்களால் ஸ்திரத்தன்மை இருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் காலத்துத் திருமணங்களில் அதிகம் காண முடியாத தரம் இன்றைய உறவில் உள்ளது. கணவன் மனைவி உறவில் பகிர்ந்து கொள்ளும் பண்பும், நட்பும் உள்ளது. இது ஒரு பொதுவான குறுகிய கண்ணோட்டம். ஆனாலும் உண்மை.

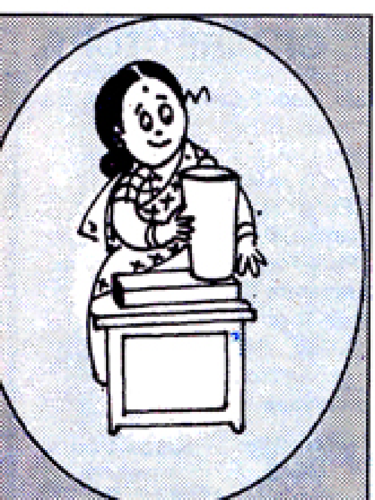
அப்படியானால் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த ஆண்களைவிட இன்றைய ஆண் உயர்வானவனா? கட்டாயம் இல்லை. மனிதன் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் அதன் சமூகச் சூழல்களால் மட்டுமே உருவாக்கப்படுகிறான். அன்று வீரம் என்று கருதப்பட்ட பல செயல்கள் இன்று மனிதாபிமானமற்ற கோழைத் தனங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அன்று தியாகம் செய்யும் பெண் மெழுகுவர்த்தி, சுடர் என்று போற்றப்பட்டாள். இன்று அவள் சுயமதிப்பற்றவள் என்று இகழப் படுகிறாள். ஆதிக்கம் செய்வது ஆண்மை என்ற சூழலில் உருவான ஆண், ஆண்மை வீட்டுக்கு வெளியே தொழில் செய்வது மட்டுமே என்று நம்பினான். இன்றைய ஆண் நண்பன், தோழன்... அவனைக் கதவிடுக்கிலிருந்து மெட்டியால் சப்தமிட்டு அழைக்க வேண்டாம்... "ஹாய் ரமேஷ்... இங்க வாடா...." என்று நண்பனைப் போல அழைத்து, சுதந்திரமாகப் பேச முடியும். இதமும், கனிவும் பெண்களின் குணங்கள் என்று நினைத்தது போக, நல்ல ஆண்கள் வெளிப்படையாக, வெட்கமில்லாமல் தன் கனிவைக் காட்டுகிறார்கள்.

இன்றைக்குப் புதிய ஆணை இனம் காட்டும் அதே ரேமண்ட் ஆண் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் எப்படியிருந்தான்? அவன் ஒரு 'ஆன்டிக்' கடையில் கலைப் பொருள் வாங்கிக்

கொண்டிருந்தான். தூரத்தி லிருந்து ஒரு பெண், 'ஆகா, எத்தகைய ஆண் மகன்' என்று அவன் சமுதாய வசதியைக் கண்விரியப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அல்லது அவன் தீயிலிருந்து மக்களைக் காப் பாற்றிக் கொண்டிருந்தான். உடல் பலம், பணபலம் இரண்டுமே ஆண்மையின் அடையாளமாக இருந்தது. இப்படிப் பலமான ஆணை அழகான பெண்கள் தூரத்தித் தூரத்தி ரசித்தார்கள். பத்தாண்டுகளுக்கு முந்தைய விளம்பரங்களில் குடும்ப உறவு, பிரிவு, கூட்டு வேலைகள், எது வுமே கிடையாது. இன்றைக்கு நல்ல ஆண், நல்ல கணவனாகவும் இருக்கிறான், நல்ல மகனாக இருக்கிறான், நல்ல தந்தையாக இருக்கிறான்... அவன் அலுவலகத்தில் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்யும்போது, அருகே மகன் படம் வரைந்து கொண்டிருக்கிறான். "அப்பா ஆபீசுக்குப் போகிறார்" என்று பூச்சாண்டி காட்டிய நாட்கள் இப்போது இல்லை. அப்பா ஆபீஸில் இப்போது குடும்பத் துக்கும் இடமுண்டு.

தந்தையும் மகனும், உறங் கும் தாய்க்குக் காலை உணவு சமைக்கும் 'அமுல்' விளம்பரம் இன்றைய வாழ்க்கையில் உண்மை... ஆண்மையை, மனிதப் பண்புடன் பார்க்கும் இந்தச் சமூக மாறுதலை வரவேற்போம்... இந்தக் குடும்ப உறவுகளை ரசிப்போம். மனைவி சட்டைக்குக் கணவன் பித்தான் தைத்துத் தருகிறான் என்றால் அது வரவேற்கத்தக்க வளர்ச்சி...

நடுத்தர வயதுப் பெண்களே, உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பெறாத ஒரு மிகப் பெரிய பரிசு உங்கள் பெண், பிள்ளை களுக்குக் கிடைத்துள்ளது. அதன் பெயர் சமத்துவம், பரிவு... நட்பு... இதைக் கண்டு வயிறெரியாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகளை நல்ல கணவ னாக, மனிதாபிமானம் மிக்க மனிதனாக வாழவிடுங்கள். மருமகள் பிரசவத்திற்குப் பிறந்த வீடு சென்றிருக் கிறாளா, மகனை லீவ் எடுத்துக் கொண்டு பிரசவ சமயத்தில் மனைவி அருகில் இரு என்று எடுத்துக் கூறுங்கள். மனம் திறந்து உங்கள் மகன் அழ, சிரிக்க, உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டப் பழகிக் கொள்ளட்டும். இன்றைய புதிய வளர்ச்சியை, உங்கள் குறுகிய பார்வையாலும், பொறாமையாலும் கேலி செய்யா தீர்கள்.

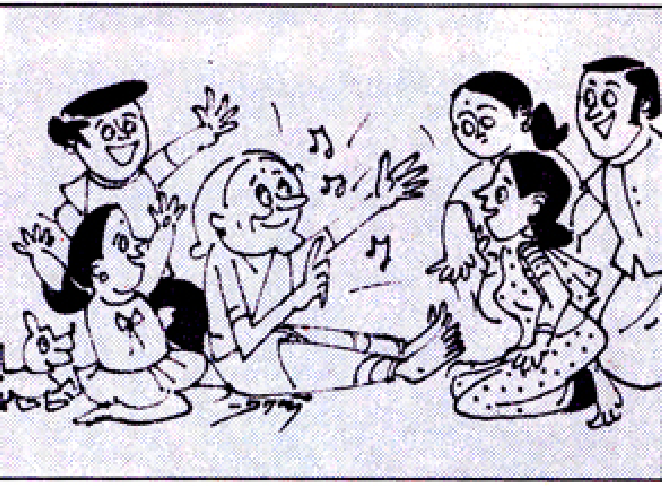


வல்லாரைக் கீரை பொதுவாக உடலுக்கு – குறிப்பாக மாணவ மாணவியர்க்கு மிகவும் நல்லது. கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது பிடிக்காமல் போனால் கீரையின் இலைகளை நன்றாக ஆய்ந்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காய்ந்ததும் அத்துடன் துவரம்பருப்பு, பெருங்காயம், உப்பு, மிளகாய் வற்றல் முதலியவற்றை நன்றாக வறுத்துக் கொண்டு இலைகளை அத்துடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து சாப்பிட்டால் பருப்புப் பொடி மாதிரி நன்றாக இருக்கும். ஆனால் இதை வாரத்திற்கு இரு முறைதான் சாப்பிட வேண்டும்.

– உஷா நாராயணன்

பாட்டியின் திறமை

எங்கள் பாட்டி மீனாட்சி அம்மாள் இப்போது 80 வயதை எட்டி பிடித்து விட்டார். ஆனால் இன்றும் இளமையுடன் சுறு சுறுப்பாக இருக்கிறார். சிறிய வயதில் (11 வயது) பெரிய குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டுக் குழந்தைகள், உற்றார், கணவர் என்று குடும்ப பாரத்தால், பல வேலைக்கிடையில், கைவேலைகள் க்ரோஷா, ஸ்வெட்டர் பின்னுதல், கோலம் போடுதல், கும்மிபாட்டு எல்லாம் கற்று கொண்டார். பிறகு எதற்கும் சமயம் இல்லாமல் போய் விட்டது. இப்போது பேத்தியான எனக்கு, பிரஸவ சமயத்தில் உதவி செய்ய பெங்களூர் வந்து இருக்கிறார். இப்போது 80 வயதில் பேரப் பிள்ளைகளான் எங்களுடன் தன்னுடைய இளமை நினைவுகளை, கனவுகள், பற்றிச் சொல்ல நாங்கள் பாட்டியை ஊக்குவித்து நர்சரி பாடல்கள், கும்மிப்பாட்டு எல்லாம் பாட சொல்லிக் கேட்டோம்.



மிகவும் ஆச்சர்யம்! பாட்டிக்கு இளமையில் கற்றது எல்லாம் மடை திறந்த வெள்ளம் போல் நினைவுக்கு வருகிறது! எல்லா பாடல்களையும் பாடிக் காட்டினார். 40 செய்யுள் உடைய 'வத்ஸலா கல்யாணம்' என்ற கும்மிப்பாட்டு மிக அற்புதமாகப் பாடினார். எங்களுக்கு எல்லாம் சொல்லமுடியாத மகழ்ச்சி. நாங்கள் எல்லாம் டேப் செய்து விட்டோம்!

அதி அற்புதமாக க்ரோஷாவில் டேபிள் விரிப்புகள் போட்டு எங்களுக்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுத்து இருக்கிறார். இரண்டுகண்களிலும் காட்ராக்ட் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டும் விடாமல் 8 மணி நேரம் கூட க்ரோஷா போடுவார். இவருடைய திறமைகளைச் சொல்ல இன்னும் பல பக்கங்கள் எழுத வேண்டும்.

முதியோரிடம் இருந்து பெறும் அனுபவமும், அறிவும் நம் இளைய தலைமுறைக்கு வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி. பேரக் குழந்தைகளின் பாசமும் நேசமும்தான் உறங்கிய கலைத்திறனை வெளிக்கொண்டு வந்து உயிர் கொடுத்தது.

அன்புடன் பேத்தி பாரதி

பாமோலிவ் எக்ஸ்ட்ரா கேர் பிங்க்கில் உள்ளது கூடுதல் லானோலின் மாய்ஸ்சுரைஸர்.

(உங்கள் உலர்ந்த சருமத்தை புத்துணர்வுடன் மிளிரச் செய்கிறது)






New
Palmolive
Extra Care
WITH NATURAL LANOLIN
MOISTURISES DRY SKIN

பிள்ளை மனங்களின் விருப்பு அலைகள்!



* பாலசுப்ரமணியன்

சமீபத்தில் பார்லிமெண்ட் ஆலோசனைக்குழு, குழந்தைகளின் ஆரம்பக் கல்வி பாடச் சுமை அதிகரித்துக் கொண்டே போவதைப் பற்றிக் கவலை தெரிவித்திருக்கிறது.

உண்மைதான். இன்றைக்குப் படிப்பின் தீவிரம் அதிகரித்து வருவதை யாராலும் மறுப்பதற்கில்லை. முன்பெல்லாம் டியூஷன் யார் எடுத்துக் கொள்வார்கள்? படிப்பில் மதில்மேல் பூனை கேஸ்கள். அதாவது பாஸா, பெயிலா என்று இரண்டுங்கெட்டான் நிலையில் உள்ள மாணவ மாணவியர்கள்தான் கடினமான புரியாத பாடங்களுக்குப் பிரத்யேகமாக டியூஷன் எடுத்துக் கொள்வது வழக்கம். ஆனால் இன்று நிலைமையே தலைகீழ்.



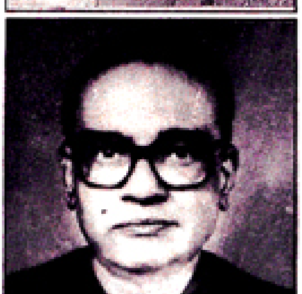
* மாலதி சுப்ரமண்யம்

நன்றாகப் படிக்கும் பள்ளிச் சிறுவர்கள் கூட ஏன் 90, 95 மதிப்பெண்கள் பெறும் புத்திசாலிகள் கூட 100 சதவிதம் பெற வேண்டுமென்று டியூஷன் எடுத்துக் கொள்வது சர்வ சகஜமாகிவிட்டது. நீடிக்கும் இந்நிலையால் குழந்தைகள் தங்கள் பொன்னான குழந்தை நாட்களை மகிழ்ச்சிகரமாக கழிக்க முடியாமல் இளம் வயதிலேயே 'பிஞ்சில் வெம்பி விடுவார்களோ' என்று பயமாக உள்ளது.



* ரமா நாராயணஸ்வாமி

சரி இந்த நிலைக்கு என்ன காரணம்? அதிகப்படியான பாடத்திட்டங்களா? மாணவ, மாணவிகளுக்கு கிரகிக்கும் தன்மை உச்சகட்டத்தை அடைந்து விட்டதா? ஒரு வகுப்பின் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைக்குமேல் அதிகப்படியாக சிறுவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளபடுவதாலா? பெற்றோர்களின் அதிக எதிர்பார்ப்பா? அல்லது ஆசிரியர்கள் பாடம் நடத்துவதில் காட்டும் மெத்தனமா? இப்படி பல கோணங்களில் கேள்விகள் எழும்பவே பதில்களை அந்தந்தத் துறைக்கு சம்பந்தப்பட்டவர்களிடமிருந்து கருத்தினைப் பெற்றோம்.



* டாக்டர் வி.வெங்கடசுப்ரமண்யம்

கருத்தரங்கில் பங்கு கொண்டவர்கள்:- திரு ஜி. பாலசுப்ரமணியன், துணைக்காரியதரிசி (சி.பி.எஸ்.ஈ. சென்னை வட்டார அலுவலகம்), டாக்டர் வி. வெங்கடசுப்ரமணியன் (பாண்டிச்சேரி மத்திய பல்கலைக் கழகத்தின் முன்னாள் துணை வேந்தர்), திருமதி ரமா நாராயணஸ்வாமி(ஆசிரியை, பத்மா சேஷாத்திரி பள்ளி) திருமதி மாலதி சுப்ரமண்யம் (கணவரது சொந்த அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் இல்லத்தரசி)

திரு பாலசுப்ரமணியன்:

''முன்பெல்லாம் அரிச்சுவடி வகுப்பில் தனது குழந்தைகளை சேர்க்கும் பெற்றோர்கள் தன்பிள்ளை நல்ல மனிதனாக, படிப்பில் தேர்ச்சி பெற்றவனாக உருவாக வேண்டும்

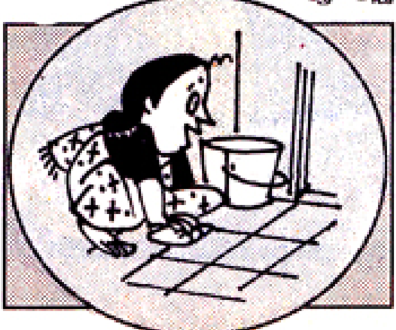
என்கிற எண்ணம்தான் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் தற்போது எல்.கே.ஜி. சேர்க்கும் போதே என் குழந்தை ஒரு டாக்டராகவோ, இன்ஜினியராகவோ ஆக வேண்டும் என்கிற நினைப்புடன் சேர்க்கிறார்கள். ஒன்றாம் கிளாஸிலிருந்தே இரண்டாம் மொழிக்கு டியூஷன் எடுத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகள் இன்று ஏராளம். காரணம் அவர்கள் படிப் படியாக கற்று மொழியில் தேர்ச்சி பெற வேண்டிய அவகாசத்தை பெற்றோர்கள் கொடுப்பதில்லை. எடுத்தவுடனேயே 100, 90 என்று மார்க் வாங்கினால்தான் தனக்குப் பெருமை என்று நினைக்கிறார்கள். குழந் தைகளை, குழந்தைகளாக இருக்க விடாமல் அவர்களது பொன்னான குழந்தை நாட் களை அபகரித்து விடும் பெற்றோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வரவது கண்கூடு.''

திருமதி மாலதி சுப்ரமண்யம்:

''இக்கூற்று ஓரளவிற்குத்தான் ஒப்புக் கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கிறது. தற்போ தைய பாடத் திட்டங்களின் அமைப்பும் 'டியூ ஷன்' படிக்கும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதற்கு ஒரு காரணம். நான் கல்லூரி யில் படித்த இரசாயன பாடங்களை என் குழந்தைகள் 8வது, 9வது படிவத்திலேயே படிக்கிறார்கள். இந்நிலையில் பெற்றோர் கள் இருவரும் மெத்த படித்தவர்களாயிருப் பினும் தன் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல் லிக் கொடுக்கக் கூடிய அளவிற்குத் திற னுடையவர்களாயிருப்பார்கள் என்று கூறு வதற்கில்லை. போதிப்பு முறைகளில் சிறிது மாறுபாடு இருப்பினும் பிள்ளைகள் குழம் பிப் போய் விடுகிறார்கள். இதனாலும் டியூ ஷன் கட்டணம், பள்ளிக் கட்டணத்தில் மூன்றில் 2 பாகமாக இருந்தாலும் பெற் றோர்கள் பிள்ளைகளின் படிப்பின் நலன் கருதி செலவழிக்கத் தயங்குவதில்லை. மேலும் குடும்பப் பொருளாதார மேம் பாட்டினாலும், பிள்ளைகளிடையே அதிகப் படியான போட்டியினாலும் டியூஷன் எடுக் கும் சிறார்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.''

உங்கள் வீட்டு மொசைக் தரை பளபளப்பாக இல்லாமல் கறை கறையாக இருக்கிறதா? கொஞ் சம் மண்ணெண்ணெயைத் தெளித்துக் கறை உள்ள இடத்தில் துடையுங்கள். தரை பளபளப்பாகி விடும்.

- ஆர். அஜிதா



டாக்டர் சி. வெங்கடசுப்ரமண்யம்:

''மம்மி டாடின்னு' சொல்லக் கத்துக் கொடுக்கிறோம். தனியா டியூஷனும் எடுக் கிறோம்னு அயல்நாட்டுப் பல்கலைக் கழ கங்களின் பெயர்களில் தெருவிற்கு எத்தனை அங்கீகாரமற்ற பள்ளிகள் முளைத்துள்ளன பாருங்கள்! இம் மாதிரி 'மஷ்ரூம்' பள்ளி களின் நுழைவுத்தாள் விலையே ரூ.100 ஆனால் அங்கு ஆசிரியருக்குக் கொடுக்கப் படும் சம்பளமும் 100ஆகத் தான் உள்ளது. இம்மாதிரி குறைந்த சம்பளம் வாங்கும் ஆசிரியர்களும் ஓரளவு பணம் ஈட்ட 'டியூஷன்' பிடித்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. நுனிநாக்கு ஆங்கிலம் பேசும் பள்ளிகளில் பிள்ளைகளைச் சேர்த்துவிட் டால், எதிர்காலத்தில் அவன் ஒரு இன்ஜி னியர், அவள் ஒரு டாக்டராகத் தான் வரு வாள் என்று நினைக்கும் பெற்றோர்கள் இன்று அதிகம். ஆங்கில மோகம் ஆட்டிப் படைக்கிறது பெற்றோர்களை. ஆனால் அவதியுறுவதோ, இளம் சிறார்கள்.''

திருமதி ரமா நாராயணஸ்வாமி:

சி.பி.எஸ்.ஈ. ''சிலபஸ்'' பின்பற்றி நடத்தப்படும் பள்ளிகளில் உயர் வகுப்பு களை மாணவ, மாணவியர்கள் எட்டிய வுடன் 'வடிகட்டும் விஷயம்' அதிகம். நான் பணியாற்றும் பள்ளியில் மாணவர்கள் உயர் வகுப்பினை எட்டியவுடன் அதிக மதிப் பெண்கள், சுமாராக மற்றும் மிகச் சுமாராக மதிப்பெண்கள் பெருபவர்களை ரகம் பிரித்து அவரவர்களின் கிரகிக்கும் தன்மைக் கேற்ப அதிகப்படியான கவனிப்பு முறை களை கையாள்கிறோம். இதனால் 60 மதிப் பெண்கள் பெறக் கூடியவர்கள் 90 மதிப் பெண்கள் பெறக் கூடிய அளவிற்கு தேர்ச்சி பெறுகிறார்கள். இக் கூடுதல் பயிற்சி பள்ளி வளாகத்திலேயே பள்ளி முடிந்த பின்பு தரப்படுகிறது. ஆனால் சில பெற்றோர்கள் 90 மார்க் வாங்கும் தன் மகள் அல்லது மகனை 100 மார்க் வாங்க வேண்டும் என்ப தற்காக (அப்போதுதான் கல்லூரியில் இடம் கிடைக்கும்) அதிகப்படியான டியூஷனை அவர்கள் மீது சுமத்துகிறார்கள். நன்கு படித்த பெற்றோர்களுக்குக் கூட 'Trend of teaching' என்று சொல்வார்களே அதைப் போல புரிந்து கொள்ளக் கூடிய எளிய முறையில் சொல்லித்தர பொழுது மில்லை, பொறுமையும் இல்லை. 'Marks oriented' அதிகமாகி விட்டதால் பள்ளி நேரம் தவிர வும் டியூஷன் என்கிற பெயரில் மாணவ மாணவிகள் எந்நேரமும் படிப்பில் ஈடுபட வேண்டிய நிலைமை அதிகரித்துள்ளது. பெற்றோர்களின் தங்களின் தீர்க்கப்படாத லட்சியங்களை குழந்தைகள் மீது திணிக் கிறார்கள் என்று நான் திண்ணமாகக் கூறு வேன்.

''ஆரம்பப் பள்ளி மாணவர்களின் பாடச்சுமை அதிகரித்துக் கொண்டே இருப் பது நல்லதல்ல என பார்லிமெண்ட் ஆலோ

சனைக் குழு ஆழ்ந்த வருத்தம் தெரிவித்துள்ளது.'' இதைப்பற்றி இவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

திரு பாலசுப்ரமணியன்:

''இந்திய அரசாங்கத்தின் 'National Council of Educational Research and Training' தான் நமது பாடத் திட்டத்தினை உருவாக்குகிறது. அதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் பல தனியார் மற்றும் பிற துறைகளும் புத்தகங்களை உருவாக்குகின்றன. பள்ளிகளும், அடிப்படை கல்வி திட்டங்களுக்கேற்ப புத்தகங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து மாணவர்களுக்கு போதிக்கிறது. நமது நாட்டில் I.C.S.E., C.B.S.E, மெட்ரிக், மற்றும் State Board என்று நான்கு கல்வித் திட்ட முறைகள் பள்ளி அளவில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன. சிலபஸ் பாடத்திட்ட முறை என்பது அந் தந்த கலாசார, சமூகத்திற்கேற்ப அந்தந்தத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள புதிய முன்னேற்றங்கள் வழிமுறைகள் அவ்வப்போது இணைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்படுகின்றன. தற்போதைய சிலபஸ் மாணவர்களுக்கு ஒரு சுமை என்றுநான் கூற மாட்டேன். பாடம் போதிக்கும் முறை அதிக செயல்பாடுடையதாக இருந்தால் அந்தக் கடினமான பாடத் திட்டங்களும் எல்லா தர மாணவர்களுக்கும் சுலபமாக புரிய வாய்ப்பிருக்கிறது.''

ரமா நாராயண ஸ்வாமி:

''சி.பி.எஸ்.சி. பள்ளிகளில் ஒரு வகுப்பறையில் 40,45க்கு மேல் மாணவ மாணவிகள் இருப்பதில்லை. இருந்தாலும் எல்லாரிடமும் தனித்தனியாக கவனம் செலுத்துவதென்பது ஆசிரியருக்கு மிகவும் கடினம். சில மாணவர்களுக்குப் பலவித காரணங்களினால் தனிப்பட்ட கவனம் தேவைப்படுகின்றது. மேலும் குறிப்பிட்ட பிரிவுக்கு 'டியூஷன்' எடுத்துக் கொள்ளும் மாணவர்கள் அதில் நன்கு தேர்ச்சி பெறுவதுடன் எந்த கைய கேள்விக்கும் பதிலளிக்கும் வகையில் புதுபுது முறையில் நன்கு கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இம்முறையினை பள்ளிகளில் அளிக்கப்படும் குறுகிய நேரத்தில் செயல்படுத்துவதென்பது இயலாத காரியம். பள்ளி ஆசிரியர் 'All oriented' ஆனால் டியூஷன் ஆசிரியர் 'Marks Oriented' என்று கூறலாம்.''

பாலசுப்ரமணியன் :

''குழந்தைகள் விளையாடும் நேரத்தையும் டியூஷன் நேரமாக மாற்றும் பெற்றோர்கள் முதலில் மாற வேண்டும். 3 மணி நேரம் ஒரு குழந்தையை டியூஷனுக்கு அனுப்புவதைவிட 15 நிமிடம் பெற்றோர்கள் அதனுடன் 'ரிலாக்ஸ்டாக' நேரத்தைச் செலவிட்டால் அந்த அமைதியான, சந்தோஷமான சூழ்நிலை குழந்தைகளின் படிக்கும் ஆர்வத்தினை அதிகரிக்கச் செய்யும்''

திரு. வெங்கட சுப்ரமண்யம்:

''இந்நிலைமாற என்ன தீர்வு என்று கேள்வி எழுப்பினால் அரசாங்கம் பாடத் திட்டத்தினை வகுக்கும் முழு அதிகாரத்தினையும் தன்னிடம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அங்கீகாரமற்ற பள்ளிகளை முளைக்க விடக் கூடாது. பொறியியல் மற்றும் மருத்துவக் கல்லூரியில் அதிக இடங்களை ஏற்படுத்தி ஷிஃப்ட் முறையில் செயலாற்ற முற்பட வேண்டும். இந்த முறையினால் போலித்தனமான பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ வெறி சிறிது மாறலாம். சரக்கு அதிகமிருப்பின் தேவை குறைவு பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அமெரிக்கா போன்ற மேல்நாடுகள் இம்முறையைத்தான் கையாளுகின்றன.''

மாலதி சுப்ரமண்யம்:

''C.B.S.E., State மெட்ரிக் என்று பல வகைகள் இருப்பதினால் போட்டிகளும், இது உயர்ந்தது, அது தாழ்ந்தது என்கிற பாகுபாடுகளும் அதிகரிக்கின்றன. இந்நிலை மாறி பாடத்திட்டங்கள் என்பது எல்லாருக்கும் ஒரு யூனிபார்மாக இருந்தால் இப்பிரச்னை ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்.''

பாலசுப்ரமண்யம்:

''கல்வியின் 'பொதுக் கொள்கை' என்ன என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதனை மனிதனாக வாழ விட்டு சுய முன்னேற்றத்தினை ஊக்குவிக்கும் வகையில் அது அமைய வேண்டும்.''

தொகுப்பு - **கீதாமோஹன்**

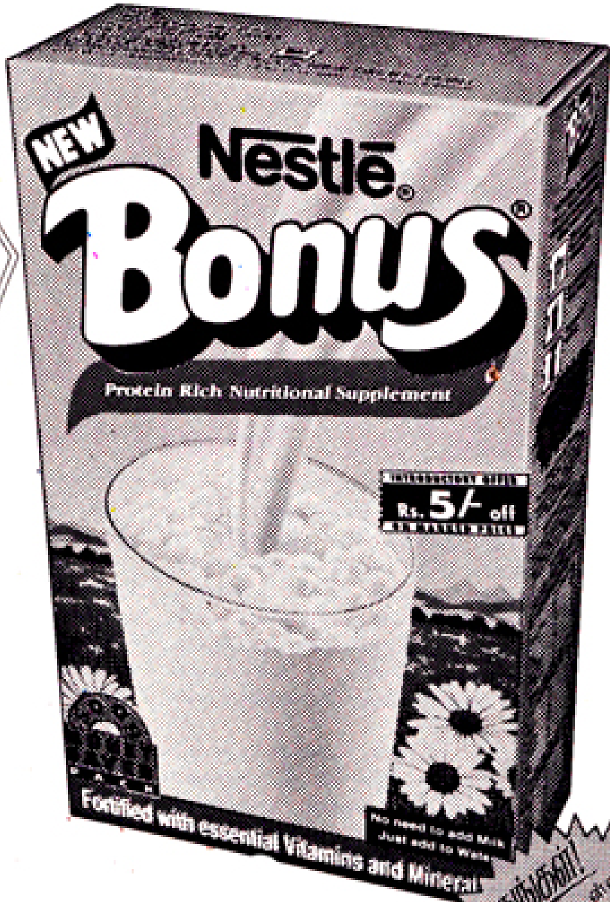
நாம் வீட்டில் உபயோகிக்கும் சன்ஃப்ளவர், சனோலா ஆகிய சமையல் எண்ணெயின் கவர்களை தூர எறியாமல் கட் செய்து சோப் நீரில் கழுவி பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டோமானால், அவை நிறைய சேர்ந்த பிறகு மிக்ஸி, கிரைண்டருக்குக் கவராகத் தைத்துப் போடலாம். பார்க்க வித்தியாசமாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்.

- லட்சுமி சங்கரதாஸ்



பெரிய 500 கிராம் போனஸ்
பெரிய லாபம்





அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ் புதிய 500 கிராம் மணி சேவர் பேக்கில். இன்னும் பெரியது. இன்னும் லாபகரமானது. கூடவே, விசேஷ அறிமுகத் தள்ளுபடி ரூ. 5/-

நெஸ்லே போனஸ். அதிக புரோட்டீன்: அதிக ஊட்டச்சத்து. இப்போதோ அதிகச் சேமிப்பு. எனவே, முந்துங்கள்! சீக்கிரமே உங்கள் பேக் வாங்கிச் செல்லுங்கள். ஏனெனில், கையிருப்புக் குறைவு.

முந்துங்கள்! கையிருப்பு உள்ள வரையே சலுகை.

Mudra : NES : 1011-TML

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கியபானம்

ஒரு கணவன் ஓடிப் போகிறான்!

மாலதி

''ஹாய்' கதாசிரியை சிநேகாவா? ஹலோ, ஹலோ என்ன தொண்டை கட்டிட்டிருக்கா, சிநேகா, ஏண்டி 'கொண கொண'ன்னு குரல்?''

''வாடி போடியெல்லாம் ஃபாஷன் இல்லை, அந்தப் பழைய பாணியெல்லாம் விடுன்னு, எத்தனை தடவை சொல்றது?''

''அதெல்லாம் உன் கதையில் வெச்சிக்க, புதிய பாணி ஸ்டைல் எல்லாம். நான் அப்படித்தான் 'டி' போடுவேன். ஆமா, உன் கதாநாயகி இந்த வாரம் என்ன செய்யறா?''

''என்ன செய்யறா? அவ புருஷன் ஓடிப் போகப் போகிறான்.''

''எல்லாம் கிடக்க அவன் ஏண்டி ஓடறான்? மஜாவா இருந்தானே! சம்பாதிக்கிற பொண்டாட்டி, வீடு அவனை எதிர்பார்க்காம நடக்கும். அவன் பணம் முழுக்க 'பாக்கெட் மணி'. கேக்கிறவனுக்கெல்லாம் 'அவ என்னை மதிக்கிறதில்லே, அவளுக்கு அவங்கப்பாம்மா பெரிசு, பிள்ளைங்க பெரிசு, நான் அனாத' ன்னு பெனாத்துவான் வேற.''

''எல்லாம் சரிதான், அவன் உருவத்தைப் பார்த்திருக்கே இல்லே நீ, அருணா போடற படத்திலே. ஷேவ் பண்ணாத முகம், சாது கண்கள், நேர வரையறை இல்லாத பொழைப்பு, கையில் சாப்பாட்டு மூட்டை, ஃபைல் மூட்டையோடு பஸ்ஸில் போய் வருகிற அலங்கோலம், இவ்வளவோடு அவன் ஓடிப் போறான்னு சொன்னால் அவன் வீட்ல அவனுக்குச் சந்தோஷமில்லன்னுதானே அர்த்தம்?''

''வீட்டுக்கு சம்பளக் கணக்கு சொல்ல மாட்டான்னு எழுதியிருக்கே. வீட்டு நிர்வாகத்தில உதவி கிடையாது. பிள்ளை பெண்ணிடம் அனுசரணை கிடையாது. பிள்ளை காலேஜ் ஃபீஸுக்குப் பணம் கேட்டால் என்ன சொன்னான்னு எழுதியிருந்தே? 'ஃபைனோடு சேர்த்துக் கட்ட எது லாஸ்ட் டேட்டோ அன்னிக்குக் கட்டு. அதுக்குள்ள உங்கம்மா பி.எஃப் லோன் வந்துடும்' னான்னா? பெண் காலேஜ் டூர் போய்ட்டு ராத்திரி திரும்புவா. காலேஜ்லேர்ந்து ராத்திரி பத்து மணிக்கு எட்டு கிலோ மீட்டர் தாண்டி வீடு வரணும், போய் அழச்சிண்டு வர முடியாதுன்னுட்டான். 'அவள யாரும் பிடிச்சண்டு போயிட மாட்டா வரட்டும் தானே'ன்னு வாசல்ல உக்காந்திருந்தான்.

''அந்த மாதிரி எப்பவும் அவன் இஷ்டப்படிதானே இருக்கான்? இப்ப ஏன் ஓடிப் போகணுமாம்?''

''அவன் காரணம் அவனுக்கு. அவன் என்ன சொல்றான்? நான் ராத்திரி ஒன்பது மணிக்கு வர்றப்ப என் பொண்டாட்டி காபி வேணுமான்னு கேக்கலை. தண்ணி குடின்னு கொடுக்கலை. என் மேல அன்பா ஆதரவா இல்ல. அப்படிப்பட்டவ தவிக்கணும். புருஷன் எங்க தங்கறானோ? என்ன பண்றானோன்னு கண்ணீர் விட்டுக் கூப்பிட வரணும். அவளை ஆட்டி வைக்கணும். அதுக்காக வீட்டை விட்டுப் போறேன் அப்படிங்கறான்.''

''ரொம்ப அழகாயிருக்கு. இவ கண்ணீர் விட்டுக் கிட்டு கூப்பிட வரணும்னா இவளுக்குத் தெரிந்த இடத்துலதானே தங்கப் போறான்னு அர்த்தம்? அதுக்குப் பேரு ஓடிப் போறதா?''

''ஓடிப் போறதோ நடந்து போறதோ ஆக மொத்தம் வீட்டைப் புறக்கணித்து அவளுக்கு வாழத் தெரியலைன்னு பட்டம் கட்டிட்டுப் போறான்.''



''என்ன ஆச்சாம் இப்ப வீட்டை விடும் படி?''

''பெண்டாட்டி ஏதோ காபி தந்தாளா, சாப்பாடு போட்டாளா, வீட்டுக்கு யார் வந்தா, போனா, என்ன லெட்டர் வந்ததுன்னு சொன்னாளா, ராத்திரி படுக்கையில வந்து படுத்துண்டாளான்னு இல்லாம, அவ குழந்தைகள் படிப்புச் செலவு, கல்யாணச் செலவுன்னு இல்லாத காரணமெல்லாம் சொல்லிப் பணம் கேக்கறா. மனுஷனுக்கு நிம்மதி வேண்டாமா?''

''என்ன அநியாயம் இது? படிப்புக்கு, கல்யாணத்துக்குன்னு பொண்ணு புள்ளைக்காகப் புருஷனிடம் கேக்காம வேற யாரைக் கேப்பா? இந்த நாள்லே எவ்வளவு செலவிருக்கு. படிப்பு கஷுவா ஆயிடறதா? சீர் திருத்தக் கல்யாணம் பண்ணாலும் சோறு தண்ணி போடாம விருந்தாளியில்லாம ஆகுமா? இத்தனைக்கும் உங் கதையில் வரவன் நல்ல சம்பளம் வாங்கறவன்தானே? போன வாரம் கூட எழுதியிருந்தியே பொண்ணு பத்து வருஷம் சம்பாரிக்க அப்புறம் கல்யாணம் பண்ணிக் கட்டும்னு சொன்னான்னு? அவன் கடமையில்லையா அதெல்லாம்?''

''அதெப்படி அவன் கடமையாகும்னு கட்சி கட்டறான். இப்படிப் பொறுப்பு தலையில் விழப்படாதுன்னுதானே பொண்டாட்டிய வேலைக்கு அனுப்பறேன்? அவளுக்கும் நல்ல சம்பளம் தானே? ங்கறான். அவ கவனிக்கக் கூடாதா? இவன் பணம் இவனுக்கு விட்டு வைக்கக் கூடாதாங்கறான்?''

''என் பணம் உன் பணம்தான் இப்ப நெறைய வீட்டுல பிரச்னை கிளப்புது. விடு, ஆனா இந்த இந்தியச் சூழலில் ஆண் வருமானம் முக்கியமானது. பெண் வருமானம் உபரின்னு தானே சொல்லியிருக்கு? ஆம்பள சம்பளத்தில் வாழறது, பொம்பளையும் கொண்டு வந்தா வசதியா வாழறது- அப்படித்தானே நம்ப நடுத்தர வர்க்கச் சட்டம்? ஆனாலும் நம்ப கதாநாயகன், ஸாரி கதாநாயகியின் புருஷன் மோசம், அவன் பணத்தை என்ன செய்வானாம்?''

'பாதுகாப்புக்காம். பின்னால் அவன் வயசு காலத்துல நிறைய பணமிருந்தா அவனுக்கு மரியாதையாம் பெண்டாட்டி பிள்ளை மிதிக்காமல் தன்னைப் பாதுகாக்க அந்தப் பணமாம்.''

''மனைவியிடம் மரியாதை பெற்றுக் கொள்ள இப்பவே உதவாத பணம் பின்னால் உதவுமா இவனுக்கு? பணத்தைக் காட்டி குடும்பத்தைக் குரங்காட்டம் ஆட்ட முடியுமா என்ன? அதில அன்பு ஆதரவு தான் கிடைக்குமா?''

இம்மாத இல்லத்ரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : உணவே மருந்து

கடைசி தேதி : 15.6.'94

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


உங்கள் கூந்தலை
இளமையாக வைத்திருங்கள்.
AVT
DEEPIKA
COCONUT OIL
இதோ அறிமுகம்! ஏ.வி.டி.யின் செழுமையான, புதிய தீபிகா தேங்காய் எண்ணெய். இதன் செழுமை உங்கள் கூந்தலுக்கு அளிக்கிறது, அதிக பளபளப்பு, மற்றும் உற்சாகமான, இளமையான தோற்றம்.
ஏனெனில் தீபிகா, மிகச் சிறந்த தேங்காய்களிலிருந்து. இயற்கை தந்த வளம் குன்றாமல் சிறந்த முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஏ.வி.டி. யின் தரம் - இன்னும் சொல்ல வேண்டுமா என்ன?
AVT
DEEPIKA
COCONUT OIL
செழுமையான தேங்காய் எண்ணெயின் சக்தியைக் கண்டறியுங்கள்.
100 மி.லி, 200 மி.லி மற்றும் 500 மி.லி அளவுகளில் கிடைக்கும்.



உங்களுக்கு எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளம் பிடிக்கும். ஆனால் எண்ணெய் செலவாகுமே என்று பார்க்கிறீர்களா? கவலை வேண்டாம். அப்பளத்தின் இருபுறமும் லேசாகக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அப்பளத்தைத் தணலில் சுடுங்கள். அவ்வளவுதான், அப்பளம் எண்ணெயில் பொரித்ததைப் போன்றும் இருக்கும். அதைவிட அதிகச் சுவையோடும் இருக்கும்.

– ஆர். அஜிதா

''இங்க பார்மா, அவன் ஆம்பிள்ளை, அவன் ஒண்ணுமே நல்லது செய்யாமலிருந்தால் கூட 'கெடுதல் ஒன்றும் செய்யாமல் இருக்கிறானே' என்று மகிழ்ந்து மரியாதை கொடுக்க வேண்டும் குடும்பம். அவன் என்ன பெண்ணா? பெரிய பதவியும் சமூக அந்தஸ்துமாக இருந்தால் கூட 'அடச்சே! ஒரு ரஸம் வெச்சு சோறு போட்டுப் பக்கத்தில் உக்காந்து புன் முறுவல் செய்ய யோக்கியதை இல்ல'ன்னு பேச முடியும் பொண்ணை. நறுவிசா வீட்ட வச்சிண்டு கரிசனமா சமைச்சுப் போட்டா கூட 'அவளா? வீட்டில் சும்மா இருக்கா'ன்னு கரிக்கலாம் பொண்ணை. அவ என்ன பண்ணாலும் தப்பு. அவனுக்கு அப்படியில்லையே! 'மரியாதை பெறல்' அவனுடைய பிறப்புரிமை. ஆம்பிள்ளன்னு பொறந்ததுமே கிடைத்த உரிமை அது. அப்படியிருக்க அவனிடம் பணமும் இருந்தால் அவன் மரியாதை கூடுமல்லவா? அவன் தராமலிருக்க இருக்க அவன் கைப் பொருள் பெரிய மரியாதையை அவனுக்குப் பெற்றுத் தரும்.''

''சேர்த்து வைக்காமலும் இருக்கலாமே! ஏதாவது கெட்டப் பழக்கம் இருக்கலாம். வேறு ஏதாவது காரணமிருக்கலாம். வழக்கு வக்கீல் அப்படியிருந்து கைப் பொருளை இழக்கிறானோ என்னவோ? அப்படித்தானே எழுதப் போகிறாய்?''

''அதெல்லாம் எதுவுமில்லை. இவன் சின்னச் செலவைப் பெரிதாகச் சொல்பவன். ரெண்டாயிரச் செலவை ஏழாயிரமென்று வளர்த்திச் சொல்வான். அப்படிப் பட்டவன் அநியாயமாய் பணம் இழந்திருந்தால் சொல்லாமலா போவான்? 'எனக்கு சொத்து வழக்கில் லட்சரூபாய் நஷ்டம்' என்றோ 'அம்பதாயிரம் கோட்டை விட்டு விட்டேனே!' என்றோ நிச்சயமா புலம்புவான்.''

''அவன் பணம் செலவு பண்ணவில்லை. வீட்டு நிர்வாகத்துக்குப் பேயிங் கெஸ்ட் தர்றாப்பல ஏதோ ஒரு தொகையை விசிறிப் போடுகிறான். அவன் பணம் என்னதான் ஆகிறது?''

''அதை அவனல்லவா சொல்லணும்? ஏதோ வீட்டுக் காரர்களைக் குற்றம் சொல்லிக் கொண்டு வீட்டை விட்டுப் போகத் தயாராவதைப் பார்த்தால் சேர்த்த பணத்துக்குத் தான்னு படறது.''

''அவன் பெண்டாட்டி சும்மாவா இருக்கா?''

''இல்லையே கேக்கறா, நீங்க விட்டுப் போனா வீட்டுச் செலவை எப்படிச் சமாளிப்பேன் பசங்களுக்கெல்லாம் வழி பண்ணணுமே, நீங்க எப்படிச் சொல்றீங்களோ அப்படிக் காபி தர்றேன் அப்படி சாப்பாடு போடறேங்கறா''

''சரிதானே! அப்புறம் என்னவாம்?''

''காசுக்காகத் தானேடி உனக்குப் புருஷன்? மாசாமாசம் காசு தராட்டி ஆம்பிளைய வெரட்டிடுவீங்களே உங்க பரம்பரையில, ஊர்ல எல்லாரிட்டயும், நான் பணம் தரல்ல, வீட்டுச் செலவப் பார்க்கலன்னு தானே புகார் பண்றே? எப்ப நான் தந்ததெல்லாம் காசில்லன்னு ஆயிட்டதோ இனிமேயும் தரமாட்டேன். ரிடையராகிப் பணமெல்லாம் வந்தா அது எனக்கே வேணும். எனக்கு ஒரு ஹெல்த் ப்ராப்ளம் வந்தா நீயா செய்வே? நான் சம்பாரிக்கிறப்பவே காசு குடு இல்லாட்டி வெளியேபோன்னு சொல்றவ நான் உக்காந்துட்டா எப்படி நடத்துவேங்கறான்.''

''சேச்சே! கொச்சையா பார்த்தா தாம்பத்யத்திலே வெறும் பண்டமாற்று தான் போலருக்கு. காசு கேக்காம எப்படி வைஃப் இருக்க முடியும்? ஆனாலும் பரஸ்பர நம்பிக்கைக்கு வழி பண்ணியிருக்கணும் அவ. அந்தப் பொம்பள மேல தப்பிருக்கு.''

''என்னடி தப்பிருக்கு? அவ வீட்ல ஒழைச்சு வெளில பாடுபட்டு முழுசும் குடும்பத்துக்குப் போடறா. அவளுக்குன்னு ஒரு சேமிப்பு உண்டா? பிறந்த வீடு புகுந்த வீடு ரெண்டையும் சமமா பார்த்துக்கறா. ஏன் புருஷனே நொண்டியாவோ முடமாவோ இருந்திருந்தாக் கூட நல்லாவே பார்த்துப்பா. நல்லா இருக்கிறவன் கிட்ட

பணம்காக கேக்கறது பொண்டாட்டி செய்யக் கூடாத காரியமா?''

''ஏய், இரு. இரு. நீ அந்தப் பொண்ணோட பக்கமா? அவ புருஷன் பக்கமா? இத்தனை நேரம் அவனைச் சொல்லிண்டிருந்தே. இப்ப அவளைத் தாங்கறே. நீ எப்படிச் சொன்னாலும் சரி, குடும்பத்துக்குப் பொண்ணோட சர்வமும் சொந்தம். அதே ஆம்பளையோட ஒரு பங்குதான் சொந்தம். அதைச் சந்தோஷமா வெச்சுக்கிட்டு அவனை மரியாதையா நடத்தறது தான் நல்ல கதாநாயகிக்கு அடையாளம்.''

''அப்படித்தான் செய்யறா இங்கயும் கதாநாயகி. புருஷன் ஆபீஸ் போகிற மட்டும் வீட்ல யாரும் பாத்ரூமை எங்கேஜ் பண்ணிக்கக் கூடாது. சத்தமாய் பேசக் கூடாது. பாட்டுக் கேட்கக் கூடாது. அவன் அநாவசியமாகப் பசங்களைத் திட்டினால் சும்மாயிருக்க வேண்டும். முக்கிய வேலைக்கு அவ வெளியில் போய் வந்ததை 'ஊர் சுற்றல்' என்று அவன் சொன்னால் மறுத்துப் பேசக் கூடாது. கெட்ட வார்த்தை திட்டுகளை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படியெல்லாம் இருப்பது மரியாதையா நடத்தறது இல்லையா?''

''அதோடு அந்த காபி கொடுக்கறது இத்யாதியும் பண்ணிடலாமே.''

''பண்ணுவாள்தான். அவன் வருவதே ஊர் சுற்றி டிபன் சாப்பிட்டு ஒன்பது மணிக்கு. அப்போது அவள் காபியைத் திரும்பிப் பாராமல் ஒரு மணி நேரம் கைகால் கழுவுவான். பத்து மணிக்கு இவள் காபி தருவாளா சாப்பாடு போடுவாளா? எதையோ சொல்ல வேண்டும் என்றுதானே அவன் குற்றம் படிக்கிறான்?''

''சீ, இப்படிப் புருஷன் ரொம்பத் தேவையா? இவன் ஓடிப்போகட்டுமே, எங்காவது தனியே இருக்கட்டுமே, எல்லாரிடமும் பெண்டாட்டியைக் குறை சொல்லி அழுது நாடகம் செய்யட்டுமே, இவ போய்க் கண்ணீர் விட்டுக் கூப்பிட வேண்டாமே, இவ சம்பாத்தியத்திலே முடிஞ்ச மட்டும் பசங்களுக்கு நல்லத பண்ணட்டுமே, என்ன போக்க உன் கதாநாயகிக்கு?''

''ஒண்ணுமில்ல தான் லாப நஷ்டம், ஆனா குடும்பமா லட்சணமா இருந்து சாதிச்சவள்னு பேரில்லாம புருஷனை வெரட்டி அடிச்சிட்டாள்னு பட்டம் வருமே லோகத்திலே. ''புருஷன் காரன் என்ன பண்ணான்னு சொல்லுவே? குடிச்சானா? சீட்டாடினானா? கெட்ட சகவாசம் பண்ணானா? அடிச்சானா? கஷ்டப்படுத்தினானா? பட்டினி போட்டானா? குழந்தையை வித்தானா? என்ன பண்ணான்? நாலு வீடு கேக்க நாலு வார்த்தை கத்திப் பேசினான், ஏதோ பேசி அவமானப் படுத்தினான், காகம் தரலை, அதுக்காகவா புருஷன் 'போகட்டும்'னு சொல்லுவாங்க?''

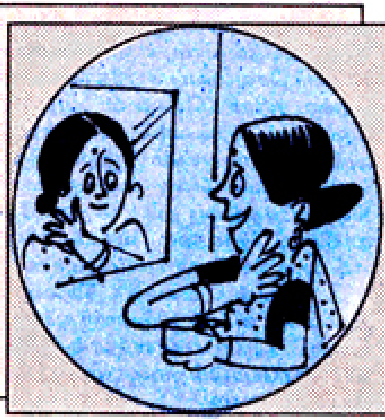
''ரொம்ப குழப்பமாயிருக்குடி, சிநேகா, பெரிய பிரச்னை எதுவுமே இல்லையே இங்கதான், அவனை அப்படியே இருந்துட வை, என்னமோ பண்ணிண்டு போகட்டும். அவளுக்கும் பசங்களுக்கும் சமூக அந்தஸ்தும் ஏதோ பண உதவியும் கிடைக்குமில்ல? அதுக்காக அவங்க திட்டோ வசவோ நடுத்தெரு நாடகமோ பொறுத்துப் போகலாமே!'' அந்தப் பக்கத்திலிருந்து பெரிய விம்மல் வெடித்தது.

''அதுதானே நானும் சொல்றேன். அவர் கேக்க மாட்டேங்கறாரே எத்தனை எடுத்துச் சொல்லியும் நம்பிக்கையும் ஆதரவும் வளத்துக்க மாட்டேங்கறாரே! பேர் பேராக எல்லாரிடமும் என்னைத் தூற்றுகிறார். போதும் போதாததாக தப்பு கண்டுபிடிக்கிறார். பசங்களை ஆக வொட்டாம பண்ணிட்டேங்கறார், நீங்களாப் போய் பசங்களிட்ட ஓட்டிக்க நானா வேண்டாங்கறேன்? நான், என துன்னுண்டு ரூம் பாக்கறாரே, எனக்கு எப்படி நிம்மதியிருக்கும்? எப்படி நாலு பேரைப் பார்ப்பேன்'' பெரிதாக அழுகிறாள் சிநேகா.

''அடிப்பாவி, உன் கதையையா சொல்லிண்டிருந்தே?''

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வியர்க்குரு, முகப்பருத் தொல்லை இருக்கிறதா? சந்தனம், ஜாதிக்காய், மிளகு மூன்றையும் சம அளவு வைத்து மையாக அரைத்து, அதைத் தடவிக் கொண்டு வாருங்கள். தொல்லை அறவே நின்றுவிடும்.

- ஆர். அஜிதா



"LKS GOLD" IS CASH IN HAND

பொன்னின் பெருமை

பெண்ணின் பெருமை





தலைமுறை தலைமுறையாக
தரம்மிக்க நகைகளை விற்பனை
செய்து வருவதில் நிகரற்று விளங்குவது,
எல்.கே.எஸ் கோல்டு ஹவுஸ்

ONLY AT
T. NAGAR

L.K.S
GOLD HOUSE

The Big Shop

60, USMAN ROAD, T.NAGAR, MADRAS - 600 017
PHONE: 440440, 445455, 445055, 443323
WE HAVE NO BRANCHES AT MADRAS

ADSTART

★ OPEN ON SUNDAYS — 10 AM to 1 PM

புகழ்பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம.பத்மனாபன்



காழியூர்
ம. பத்மனாபன்

வேண்டுவோர்
கடிதத் தொடர்பு கொண்டு
விபரம் அறிந்து
பணம் அனுப்பி
சகல நன்மைகளும்
அடைவீர்களாக.

பிரபல ஜோதிஷர்
பண்டித காழியூர்
ம. பத்மனாபன்
"தபோநிதி"
தெ : 5, வித்யோதயா
முதல் மெயின் தெரு,
தபால் பெட்டி
எண் : 1411,
தி. நகர்,
மதறாஸ் - 600 017,
தென் இந்தியா
Phone : 8263814, 8259006

[redacted]

ஸத்யமேவ ஜயதே

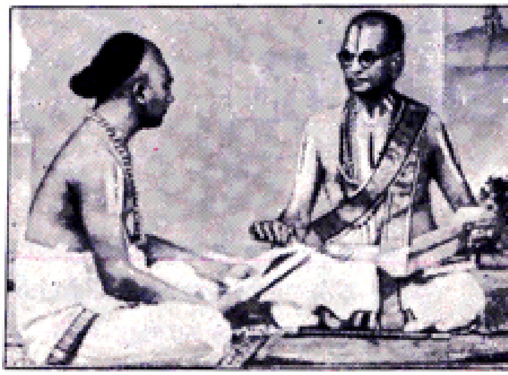
பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் ம. பத்மனாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாசாச்சாரியாரின் மூத்த புதல்வரும், அவரால் ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும் பெற்றவரால் கீழ்க்கண்ட மகத்தான சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்கள் சக்கரங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

மஹாசுதர்சன யந்திரம்	(வெள்ளியில்)	ரூ.175/-
ஹனுமத் கவசம்	"	ரூ.175/-
ஸரஸ்வதி கவசம்	"	ரூ.175/-
மஹாலக்ஷ்மி கவசம்	"	ரூ.175/-
தனாகர்ஷண யந்திரம்	"	ரூ.300/-
லக்ஷ்மிநரஸிம்ம கவசம்	"	ரூ.200/-
மஹாலக்ஷ்மி சக்ரம்	"	ரூ.400/-
மஹாசுதர்சன சக்ரம்	"	ரூ.400/-

இவை தவிர இன்னும் அநேகவிதமான யந்திரங்களும் கவசங்களும் விசேஷ பூஜா க்ரமப்படிக்கு தயாரித்து அனுப்பப்படும்.

வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகையையும்.D.D (Bank Draft) மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு தனி ரூ.50/- கேட்லாக்கும் அனுப்பப்படும்.

மற்றும் சர்வாரிஷ்ட நிவாரிணி விபூதி ரூ.30.00; க்ஷேம ஸம்ரக்ஷணி குங்குமம் ரூ.30.00; விஜய தனாகர்ஷணி மூலிகை ரூ.25.00; வசீகரண அஞ்சனம் ரூ.25.00; சதாமூலிகா தூபம் ரூ.35.00.



எனது தந்தையார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழில்	... ரூ.40.00
கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ஆங்கிலத்தில்	... ரூ. 40.00
ஆயுள் பலனுடன்	... ரூ.175.00
(ஜனன வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர் தேவை)	
ஜாதகத்தின் பொதுபலன்களை நேரில் சொல்வதற்கு	... ரூ.35.00
முகூர்த்தம் அல்லது விவாஹப் பொருத்தம் விவரித்து எழுத	... ரூ.35.00
ஆரூடம் 3 கேள்விகளுக்கு	... ரூ.21.00

முக்கிய கவனிப்பு :

தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம ரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. எனவே எவரும் எம்மாதிரியான ஆந்திரிக ரகசிய விஷயங்களைப் பற்றியும் பயமின்றி எழுதலாம். மற்றும் இதர விஷயங்களுக்கு மேற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

வீட்டில் கிரக தோஷம், திருஷ்டி தோஷம், சல்லியம், வாஸ்து தோஷம், சங்கா தோஷம் மற்றும் எந்த விதமான தோஷங்களும் பாதியாமல் இருப்பதற்கு சுதர்சன ஹோமம், மஹா சுதர்ஸன சக்கரம், பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டும் செய்யப்படும். விவரி[illegible]வோர் நேரிலோ, தபால் மூலமாகவோ தொடர்[illegible]கொள்ளலாம். சுபமஸ்து!

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

★ என். உமா ஏலகிரி பற்றிக் குறிப்பிடும்போது "மலை அடிவாரத்திலிருந்து மலை உச்சியை அடைவதற்குச் செல்லும் பாதை மலையின் ஒரே பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. இது போன்ற சிறப்புப் பாதையுடன் கூடிய மலை வாசஸ்தலம் இந்தியாவிலேயே இது ஒன்றுதான்" என்று எழுதியுள்ளார்.

ரிஷிகேஷிலிருந்து கேதார்நாத்-பத்ரிநாத் யாத்திரை செல்பவர்கள் 300 கி.மீட்டருக்கும் அதிகமாகவே மேலே கூறப்பட்ட மாதிரி மலைப் பாதையில் தான் செல்கிறார்கள். ஏலகிரி மலைப்பாதை 20 கி.மீ என்று கட்டுரையில் உள்ள படம் சொல்கிறது. ஆக இந்தியாவிலேயே இதுபோன்ற சிறப்புப் பாதை ஏலகிரிதான் என்று கூறுவது சரியாகாது.

சென்னை - 15, க.ரா.

★ கூந்தலைப் பற்றி ஒரு அலசோ அலசல்! அப்பப்பா! இவ்வளவு செய்திகளா?

இப்பொழுதெல்லாம் மங்கையர் மலர் ஒரு 'டைஜஸ்ட்' ஆக அமைந்துள்ளது வரவேற்கத் தக்கது. அறிவுத் தொண்டு வளரட்டும்.

சென்னை - 84, வசுமதிராஜா.

★ மாலை, வங்கியை விட்டு வீட்டிற்கு வந்தவுடன் மிகக் களைப்பாக இருக்க, உடனே என் மனைவி ஃபிரிட்ஜில் இருந்து ஏதோ ஒன்றை கிளாசில் ஊற்றி குடிக்கச் சொன்னாள். ஜில்லென்று இதமாகவும், ருசியாகவும் இருந்தது. உடல் களைப்பு போன இடமே தெரியவில்லை. பின்னர், இதுதான் 'நவ்நீத் ஃப்ரூட் பஞ்ச்' ஜூஸ் என்றாள். தேங்க்ஸ் டு மங்கையர் மலர்.

அம்பத்தூர், வை.ஆனந்தராஜ்.

★ ஏன் சார்? மங்கையர் மலரை ஆடவர்களும் விரும்பிப்படிக்கிறோம் என்பதை (ஏனோ) மறந்து விட்டு, மகளிர்க்கு மட்டுமே தொடர்ந்து போட்டிகளும், பரிசுகளும் அறிவிப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்? எங்களையும் கொஞ்சம் பார்க்கக் கூடாதா?

சிதம்பரம், த.சூர்யா.

★ திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷின் "எது வேண்டும் உங்களுக்கு" கட்டுரை, இக்காலத்திற்கு ஏற்ற கட்டுரை. அனைவரும் படித்து, புரிந்து கொண்டு கடைப்பிடிக்க வேண்டியது. "பழமையான கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவலகால வகையினானே" என்பது பூங்குன்றனார் வாக்கு. மாறுதல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால் இந்த மாறுதல்களை இரு கரம் கொண்டு வரவேற்கும் அதே தருணத்தில் அடிப்படையான தார்மீக கொள்கைகளை - (நாணயம், ஒழுக்கம், நேர்மை) தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும். பெற்றோர்களே இவைகளை கடைபிடித்தால்தான் அவர்கள் வாரிசுகளும் அதைப் பின்பற்றுவார்கள்.

சென்னை - 20, அனுராதா ரகுராம்.

★ ஆசிரியையின் சில பிரச்சினைகள் சில வார்த்தைகள் கட்டுரை ஒவ்வொரு மாதமும் மெருகேறி அவருடைய முதிர்ந்த அனுபவத்தை வெளிக் காட்டுகிறது. அந்தக் கட்டுரையைப் பொழுது போக்கிற்காக படிக்காமல் நல்ல கருத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டால் நல்லது.

மயிலாடுதுறை, கௌசல்யா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

★ நேரம் நல்ல நேரம் என்ற கட்டுரையை(சீதா பென்னட்) படித்தேன். ஏகப்பட்ட வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொள்பவர்களுக்கு இக் கட்டுரை ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறினால் அது மிகையில்லை. இப்படி எல்லாத்துறைகளிலும் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவர்கள் (முடியும்... முடியாது என்று எதுவுமே இல்லை) தங்களுடைய பணிகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்ய வேண்டும். சீதாபென்னட் கூறுவது போல திட்டமிடுவதையும் திறமையுடன் திட்டமிட வேண்டும். திட்டமிடுவதிலேயே சறுக்கிவிட்டால் எவ்வளவு திறமையிருந்தாலும் நாம் நினைத்தவற்றைச் சாதிக்க முடியாமல் போகலாம். சிந்திக்கத் தூண்டும் கட்டுரை.

திருச்சுழி, சுந்தர் - அழகேசன். பி.ஏ.,

★ 'நேரமே ஒழிய மாட்டேனென்கிறது' என்று அலுத்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு சீதா பென்னட்டின் 'நேரம் நல்ல நேரம்' பகுதி நேரத்தை மிச்சப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுத்து விட்டது.

நல்லமங்கலம், உமா தேவி.

மகளிர்க்கு மட்டுமே போட்டியா?

★ எது சிறந்த மருந்து தலைப்பிலான கட்டுரையில் சித்த மருத்துவம் மற்றும் மருந்துகளைப் பற்றிப் படிக்கப்படிக்க பெரும்பாலும் மறந்துவிட்ட மருந்துகளின் பெருமைகள் மற்றும் மகத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

சென்னை- 91. கவிஞர் ஐயாறு வாசுதேவன்.

★ 'பயணம் ஒரு பாடம்'- கட்டுரையைப் பல முறை படித்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் படிக்கத்தான் தூண்டுகிறது. 'LESS LUGGAGE - MORE COMFORTABLE' - என்கிற இரண்டு வரிகளின் பொருளை, இப்படி வரிக்கு வரி முக்கியத்துவம் தந்து ஒரு பயணம் எப்படி அமையவேண்டும் என்பதை தெளிவாய் விளக்குகிறது கட்டுரை. விடுமுறையில் மட்டுமல்ல, வேறு எந்த நாட்களில் பயணம் செய்தாலும் பயன் அளிக்கக் கூடியதாய் பற்பல செய்திகள் தந்துள்ள ஆசிரியருக்குப் பாராட்டுக்கள்.

பாண்டிச்சேரி, வசந்த ராஜசெல்வன்.

அண்மையில் பம்பாயிலிருந்து வந்த நாடகக்குழு சென்னையை ஒரு கலக்கு கலக்கி விட்டுப் போயிருக்கிறது. என்ன விசேஷம்? குழுவில் முழுக்க முழுக்க பெண்கள். நாடகங்களும் வெறும் துணுக்குத் தோரணமாக இல்லாமல் பெண்களின் பல பிரச்னைகளை அலசி யிருக்கிறார்கள்.

இப்படிப் பல பெண்களைச் (இவர்கள் யாரும் தொழில்முறை நாடக நடிகைகள் அல்ல. அனைவரும் முன் நாடக அனுபவம் இல்லாத குடும்பத் தலைவிகள்.) சேர்த்து வெற்றிகரமாக நாடகங்களை எழுதி இயக்கி நடித்து வருபவரும் ஞானம் என்ற பெண்மணிதான்! மகாலட்சுமி பெண்கள் சங்கம் எனும் பெயரில் ஒரு நாடகக் குழுவை ஆரம்பித்து நான்கு வருடங்களாக பல்வேறு நாடகங்களை அரங்கேற்றி

பெண்கள் மிரண்டால் நாடே கொள்ளாது!



வருகிறாராம் இவர்.

மடிசாரும், வைரத்தோடுமாய், டிபிகல் தென்னிந்திய மாமி, எழுபது வயது மீனாம்பாள், கனரா பாங்கில் சீனியர் மானேஜர், பையனுக்குப் பரீட்சை சமயமாக இருந்தாலும் சென்னை நாடகங்களில் பங்கேற்காமல் விடக் கூடாது என்று பிரிவிலேஜ் லீவில் வந்திருக்கும் மைதிலி கிருஷ்ணன், எட்டாவது வகுப்பு படித்ததும் வீட்டுவேலைகளில் உதவியாக இருப்பதற்காகப் பம்பாய் சென்று, இப்போது நாடகத்துக்கான பின்னணி வேலைகளில் உற்சாகமாகப் பங்கெடுத்து, சின்ன ரோல்களிலும் மேடையில் தோன்றும் சின்னப் பெண் கலா, நான்கு மணி நேரப் பிரயாணமானாலும், பெண்ணுக்குப் பிரசவமாகிப் பேரக் குழந்தை பராமரிப்பு வேலைகளுக்கிடையிலும் ஒத்திகைகளுக்குத் தவறாமல் வரும்

சரஸ்வதி ஏகாம்பரம் - இவர்கள் இந்த நாடகக் குழுவின் சில இழைகள். இந்த இழைகளுக்குப் பாத்திரவடிவம் கொடுத்து கதைப்போக்குடன் கோர்த்து இணைந்து, முழு நாடகமாக நெய்து தருபவர் ஞானம்பாலசுப்பிரமணியம்.

''நாடகம் எழுதவேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியதே என் சகோதரி மீனாம்பாள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட துயரச் சம்பவம் ஏற்படுத்திய பாதிப்பால்தான்'' என்கிறார் ஞானம்.

வருடாவருடம் ஒரு புது நாடகத்தை அக்டோபரில் அரங்கேற்றுகிறார்கள். பம்பாயில் இதுவரை இவர்களது நான்கு நாடகங்களும் 25 முறை அரங்கேறியுள்ளன. சென்னையைத் தவிர கல்கத்தாவிலிருந்தும் அழைப்புகள் வந்துள்ளன.

''ஆரம்ப நடிகர்கள் எல்லோரும் குடும்பத் தலைவிகள் தான்'' என்கிறார் சாவித்திரி பாஸ்கரன். ''யாருக்கும் மேடையேறிய அனுபவம் கிடையாது. வசன



''பருவம் எய்துவதற்கு முன்னால் பத்து வயதில் திருமணம் செய்து கொடுத்துப் புக்காத்தினர் வைரத்தோடு வேண்டும், வரதட்சணை போதாது என்றெல்லாம் கூறி 14 வயதில் என் சகோதரியைத் தள்ளி வைத்து விட்டார்கள். இத்துன்பத்தின் ஆழமான வடு ஏற்படுத்திய வலிதான் 1989ல் ''சிந்திக்க வைத்த சீதனம்'' என்ற நாடகத்தை எழுத வைத்தது. வரதட்சணைக்கொடுமைதான் கருப்பொருள். எழுதிய நாடகத்தைத் தொலைக் காட்சிக்கு அனுப்பினேன். அங்கிருந்து பதிலே இல்லை. பின்பு நான் நாமே இதில் நடித்து அரங்கேற்றினால் என்ன என்ற யோசனை வந்தது.''

அப்படித்தோன்றிய நாடகக்குழு

உச்சரிப்பில் ஏற்றத்தாழ்வு, மேடையில் நடந்துகொண்டே, வசனத்துக்கேற்ற அசைவுகளுடன் நடிப்பது - இப்படி ஒன்றொன்றாகக் கற்றுக் கொண்டோம். மேடையில் வசனம் பேசும்போது 'மைக்' பக்கத்தில் வந்து பேச வேண்டுமல்லவா? அது சரியாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காகப் பிராக்டிஸ் போது தம்ளர்களை அந்த இடத்தில் வைத்துக் கொள்வோம்.''

இத்தனை வருடங்களாக நடிக்கிறார்களே, ரோல் விஷயமாக ஏதாவது மனத்தாங்கல்? ''யாருக்கு எந்தப் பாத்திரமென்றாலும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் சங்கத்தின் மீற முடியாத விதி. ஒரு நாடகத்தில் முக்கிய ரோல் செய்தவர், அடுத்ததில் இரண்டு வரி வசனத்தை மன நிறைவோடு

பேசிவிட்டுப் போவார். சில சமயங்களில் நிஜ வாழ்வுக்கு முற்றிலும் மாறான கேரக்டராக அமைந்து விடும். 'பெண்கள் மிரண்டால்...' நாடகத்தில் மாலதி நாராயணனுக்கு மனைவியைக் கொடுமைப்படுத்தும் கணவன் ரோல். சுபாவத்தில் அவர் அதிர்ந்து கூடப் பேச மாட்டார். இந்தரோலுக்காகக் குரலை உயர்த்தி, அதட்டிப் பேசவே பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டார். வீட்டில் கணவனுடன் கூட சண்டைபோட்டுப் பிராக்டிஸ் பண்ணிக் கொண்டார் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.''

நாடகங்களின் மூலம் பணம் பண்ணுவது இவர்கள் நோக்கம் இல்லையாதலால் கட்டணம் கிடையாது. அழைப்பிதழ் மூலம் வருபவர்களே ஆடியன்ஸ்.

''நாம் பேசும் வசனத்துக்கு அவையில் கை தட்டுக் கிடைத்தால் அந்த மகிழ்வுக்கு ஈடு எதுவுமில்லை. இன்னும் நிறைய நடிக்கணும், நல்ல பேர் வாங்கணும் என்று தோன்றும் அப்போது'' என்று கண்கலங்கச் சொல்லும் கலாவின் கருத்துதான் அனைவருக்கும்.

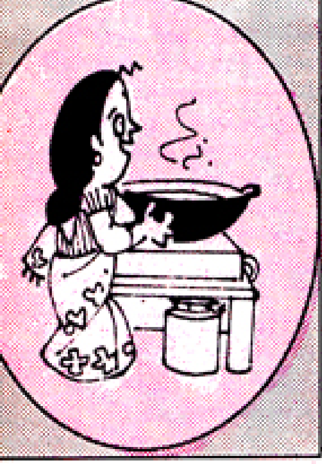
ஆனால் குழுமொத்தமும் பெண்களே என்னும்போது சில சின்னச் சின்ன சங்கடங்களும் உண்டு. செட் போடுவது, நகர்த்துவது இவைகளுக்கு ஆண்களைத்தான் சாரவேண்டியிருக்கிறது.

''சில சபாக்களில் கழிப்பிடங்கள் மிக மோசமாக இருக்கும். அது பெரிய சங்கடம் என்று முணுமுணுப்பும் உண்டு.'' ஆனால் நாடகம் முடிந்த பிறகு கிடைக்கும் மனநிறைவு, வித்தியாசமான ஒரு காரியத்தைச் செய்து முடித்திருக்கிறோம் என்ற உணர்வு, எல்லாச் சங்கடங்களையும் ஈடுகட்டி விடும். அதுதான் நடிப்பவர்களின் முழுஈடுபாட்டுக்குக் காரணம். 21ந் தேதி திருமணம் என்றால் 19ந் தேதியும் 23ந் தேதியும் கூட நாடகத்தில் பங்கேற்ற பெண் உண்டு.

15 வருடக்கதை அது. ஹீரோயின் கையிலோ திருமண 'மெஹந்தி' ''என்ன, 15 வருடமாவா மருதாணி அழியாமலிருக்கிறது என்று கேலிப் பேச்சு எழும்பக் கூடாதேயென்று அவருக்கு மருதாணி என்றால் மிகவும் பிடிப்பது போலவும், மருதாணி இல்லாமல் இருக்கவே மாட்டாளென்றும் வசனங்கள் சேர்த்தோம்.''

''பெண்கள் மிரண்டால்'' என்ற நான்காவது நாடகத்தை ''சாது மிரண்டால் காடு கொள்ளாது, பெண்கள் மிரண்டால் நாடே கொள்ளாது'' என்று முடித்திருந்தார்கள். பெண்கள் சேர்ந்தால், நல்ல நாடகங்கள் கிடைத்து, நல்ல செய்திகளும் பார்வையாளர்களைச் சென்று சேர்ந்தால் நல்லது தானே!

– நிர்மலா சக்ரவர்த்தி



கோதுமை மாவை, சூடாக்கிய வெறும் கடாயில் போட்டுச் சிறிது நேரம் வறுக்கவும். பிறகு ஆறியதும் உப்புத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து, சேவை நாழியில் இட்டுப் பிழியவும். இதை ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்தால் அருமையாக கோதுமை மாவு சேவை கிடைக்கும். இதுபோல ராகி மாவிலும் செய்யலாம். என் அம்மா சர்க்கரை வியாதியால் ஆபரேஷன் ஆகி மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது இதைத்தான் கொஞ்சம் செய்து அனுப்புவேன். உடம்பிற்கும் நல்லது. வித்தியாசமான சேவையும்தானே?

- லதா கோபு



நாம் வாழும் ஊர்ல்தான் இவர்களும் வாழ்கிறார்கள்!

'**வை**க்காதே வைக்காதே!
அடகு வைக்காதே!'

இதென்ன கோஷம்? ஏதோ குடும்பத்தில் கஷ்டநஷ்டம் என்றால் வீட்டில் இருக்கும் பாத்திரம் பண்டங்களை அடகு வைக்கத்தான் செய்வார்கள். இது ஒரு பெரிய விஷயமா? அதுவும் குழந்தைகள் அதிகப் பிரசங்கித்தனமாக போர்டு ஏந்தி ஊர்வலம் வருவதா?

முணுமுணுக்கிறீர்களா?

அது இல்லைங்க, இவர்களின் பெற்றோர்கள் அடகு வைத்திருப்பது இவர்கள் வீட்டிலுள்ள பாத்திரம் பண்டங்களை அல்ல. இவர்களையே தான் அடகு வைத்து இருக்கிறார்கள்.

எங்கே என்று கேட்கிறீர்களா?

நாம் வாழும் இதே மாநிலத்தில் இதே ஊரிலே தான்... போய்ப் பார்த்த போது மனம் நடுங்கியது... மூளை கொதித்தது.



சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள்....

"இதோ இது அடகில் இருக்கிற குழந்தை. அதோ ரோஸ் பாவாடை போட்டிருக்கு பாருங்க, அதுவும் அடகுல இருக்கிறதுதான். இன்னும் நிறைய பேர் வரவேண்டியது இருக்கு. அவங்கள்ளாம் வேலய முடிச்சு வாறதுக்கு ஆறரை மணியாகி விடும்!"

என்கிறார்கள் மாலைப் பள்ளிக்கூடத்தில் சர்வ சாதாரணமாக.

அந்தக் குழந்தைகளுக்கு ஐந்து வயது. ஏழு வயது இருக்கலாம். வேலூருக்குப் பக்கத்தில் ஒரு கிலோ மீட்டர் ஒன்றரை கிலோ மீட்டர் தூரத்திலுள்ள கிராமங்களில் தான் இந்த அநியாயம் நடக்கிறது. நாங்கள் பார்த்தவை விருதம்பட்டு, வஞ்சூர், காசிக்குட்டை, ஜாஃப்ரா பேட்டை முதலியன. இன்னும் சுற்றியுள்ள நிறைய கிராமங்களில் இந்தக் கொடுமை நடந்து வருகிறது.

ICCW எனப்படும் இந்தியக் குழந்தைகள் நலச் சங்கம் இங்கு நடந்து கொண்டிருக்கும் கொடுமையினை முதன் முதலில் வெளிக் கொணர்ந்தது. இதன் சேர்மன் ஆண்டாள் தாமோதரன் இக் குழந்தைகளின் நலத்திற்காக ஒரு குழுவினை அமைத்துப் பாடுபட்டு வருகிறார். இவர், திருமதி. திலகவதி ராமையா போன்றவர்களின் முயற்சியினால் இங்கு லேசான விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு இருக்கிறது. நான்கு பள்ளிக்கூடக் கட்டிடங்களை நிறுவி, அக்குழந்தை களின் கல்வியறிவிற்குப் பாடுபட்டு வருகிறார்கள்.

வேலூர் அருகே பீடி தயாரிக்கும் தொழில் மிகவும் பிரசித்தமானது. ஆந்திரா போன்ற இடங்களில் இருந்து வரும் கச்சாப்பொருட்களைப் பதப் படுத்தி பீடி தயாரித்து இலட்சக்கணக்கில் வெளிநாடுகளுக்கும் மற்ற மாநிலங்களுக்கும் ஏற்றுமதி செய்கின்றனர்.

ஆரம்பத்தில் விவசாய நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் ஆண்கள் பீடித் தொழிற்சாலைகளுக்குச் சென்று வேலை





பார்த்தனர். கர்நாடகாவிலிருந்து வர வேண்டிய நீர் தடைபட்டது. பாலாறு வறண்டது. வறண்ட நிலம் பெருகப் பெருக வானமும் பொய்த்தது. வயற்காடுகள் பொட்டல் காடுகளாக மாறின. இதனால் விவசாயம் அற்றுப் போக குடும்பங்கள் தத்தளித்தன.

பெண்கள் வீட்டில் இருந்தபடி பீடி சுற்றிக் கொடுக்க இதை ஆண்கள் எடுத்துச் சென்று தொழிற்சாலைகளில் கொடுக்க ஆரம்பித்தனர். பிறகுதான் மெல்லமெல்ல அந்தக் கொடிய பழக்கம் ஆரம்பித்தது. வீட்டின் பற்றாக்குறைக்குக் குழந்தைகள் பீடி சுற்ற ஆரம்பித்தனர். அவர்களின் பிஞ்சுக் கரங்கள் வேகமாக பீடி சுற்றுவதையும், 'புருணி' மூடுவது எனப்படும் பீடியைச் சுருட்டிய பிறகு மேலே மூடும் தொழிலை வேகமாகச் செய்வதையும் இடையில் உள்ளவர்கள் 'கவனிக்க' ஆரம்பித்தனர்.

குழந்தைகள் அதிகமாக வேலை செய்தால் அதிக லாபம் தானே? அவர்களை அடிக்கலாம், கண்டிக்கலாம். எந்தப் பெரிய ஆள் உட்கார்ந்து கொண்டு இரண்டாயிரம், மூணாயிரம் பீடிகளைச் சுற்றுவார்கள். பார்த்தார்கள். குழந்தைகளின் மேல் கடன் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். இது பெற்றோர்களுக்குக் கொண்டாட்டமானது.

ஜாஃப்ரா பேட்டையில் ஒரு பத்து வயதுப் பெண் சொன்னாள் -

''வீட்ல கஷ்டங்க. அப்பா குடிச்சுட்டு வருவாரு. அம்மாவுக்கு உடம்புக்கு முடியலை.





என்னை ரெண்டாயிரத்துக்கு அடகு வச்சிருக்காங்க. என்ன பண்றது?''

''அடகு வச்சதாலே உனக்கு என்ன கஷ்டம்?'' தன் சோர்ந்த விழிகளால் எங்களை ஏறிட்டுப் பார்த்தாள். ''காலையில் எட்டு மணிக்கு அவங்க வீட்டுக்குப் போய் பீடி சுத்து வேங்க. இடையில இடையிலே அவங்க வீட்டு வேலையும் செய்யணும். தண்ணி எடுத்துட்டு வரணும், பாத்திரம் கழுவணும். ஆனா ரெண்டாயிரத்துக்கு அடகு வச்சி



சர்க்கரை வியாதியா? அடேயங்கப்பா! இதுதான் காரணமா?



சர்க்கரை வியாதி (எ) நீரிழிவு நோயாளிகள் நலமடைய பயன்படுத்த வேண்டிய மூலிகைகள் பற்றியும், உணவு முறைகள் பற்றியும் அறியும் முன்பு, வியாதிக்கான காரணங்களையும், எளிய அதிசய உண்மைகளையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். நீரிழிவு என்பது கணையத்திலிருந்து இன்சுலின் சுரக்காததினால் உண்டாவதாகும். இன்சுலின் சுரப்பது குறைவதற்கான காரணம் என்ன? நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கணையத்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட சக்திகளே இன்சுலினாக மாற்றப்பட்டு வெளியாகின்றது. இரத்தமானது சக்தியை கணையத்திற்கு கொண்டு செல்லவும், உற்பத்தியான இன்சுலின் வெளியேறவும் இரத்தக் குழாய்களில், எந்தவித அடைப்பும் இருக்கக் கூடாது. இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணம், நாம் உண்ணும் உணவுகளில் கொழுப்பும் பொருட்கள் தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பதே காரணம் ஆகும். எனவே இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பு நீங்கவும், இனி இது போன்ற தடைகள் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படாமல் இருக்கவும் கொழுப்பு சக்தி நிறைந்த ஆகாரங்களை உண்ணுவதை தவிர்க்கவும். குறிப்பாக இறைச்சி உண்பதை தவிர்க்கவும், பழங்கள், பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகள் ஆகிய இயற்கை உணவுகளை உண்பதால் ஏற்கெனவே படிந்துள்ள கொழுப்புப் பொருட்களால் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்புகள் சிறிது சிறிதாக வெளியேறி இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இதனால் சக்திகள் முறையாக கணையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு இன்சுலினாக மாற்றமடைந்து வெளியேறும். எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் உடலின் கணையம் முழுவதுமாக பாதிக்கப் பட்டு விட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு இனி இன்சுலின் சுரக்காது என்ற பயத்தினை விட்டு விடலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் வேப்பிலலை ஒரு கைப்பிடி, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி, வெற்றிலை இரண்டு ஆகிய இம்மூன்றையும் ஒரு மண் பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு டம்ளர் (சுமார் 300 மில்லி) தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீரின் அளவு சுமார் 150 மில்லியாக வற்றும்படி கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி ஆறவைத்து காலை & மாலை இரண்டு வேளையும் உணவுக்கு ஒரு நிமிடம் முன்பாக வேளை 1க்கு 75 மில்லி வீதம் ஒரு மாதம் குடித்து வரவும். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனையை சென்னை, திருப்பத்தூர் முகவரிகளில் நேரிலும், கடிதம் மூலமும் பெறலாம்.

தலைமை முகவரி:

ஞானோதய தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்

Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம் P.B.No:30 (காலேஜ் எதிரில்)

திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635601. போன்: : 04179 - 20469

சென்னை முகவரி:

Dr.C.K.M. சபாபதி,

89/14, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம்,

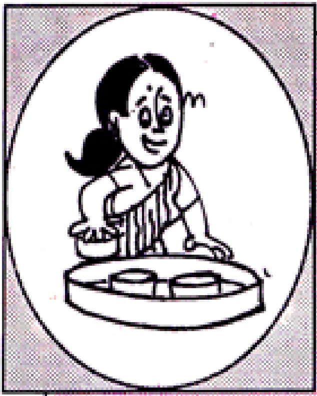
சென்னை - 600 084.

போன்: 6427638, வீடு: 6424285.

குறிப்பு: இடுப்பு வலி, ஆஸ்த்மா, சைனோபீலியா, காமாலை, வெள்ளைப்படுதல், வாயுத் தொல்லை, ஆண்மைக் குறைவு, தூக்கமின்மை, உடற்பருமன், புற்றுநோய், மலச்சிக்கல், பசி யின்மை, சிறு நீரகக் கோளாறு போன்றவைகளுக்கு ஆலோசனையும், உணவில் ஒரு வகையோ கான தெய்வீக மூலிகை கலவைப் பொடிகள் கிடைக்கும்.

தகவல் : டாக்டர் C. K. மாணிக்கவாசகம் அவர்களால் 20 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சியில் எழுதப்பட்ட 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற நூலினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 40/-ம், 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புதிய நூலினை பதிவு தபாலில் பெற ரூ. 55/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M. O. அனுப்புங்கள்.

முக்கிய குறிப்பு: வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் விவரங்களை 1.6.94. துக்ளக், மற்றும் கலைமகள் பத்திரிகையை காண்க.



குக்கருக்குள் அமைத்துத் தரும் அலுமினிய தட்டுக்களை அவ்வளவாக யாரும் உபயோகிப்பதில்லை. அவற்றின்மேல் எண்ணெய் கிண்ணங்களை வைத்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்தலாம். கீழே எண்ணெய்க் கறை படியாது.

- எஸ். விஜயலக்ஷ்மி

ருக்கறதால ரெண்டாயிரம் பீடி ஒரு நாளைக்குச் சுத்தி முடிச்சுடணும். இல்லைன்னா அடிப்பாங்க. சுத்தி முடியற வரைக்கும் வீட்டுக்கு வுட மாட்டாங்க.'' வந்த கண்ணீரை விழுங்கிக் கொண்டோம்.

''கூலி குடுத்துடுவாங்களாம்மா...''

''ஒரு நாளைக்கு அஞ்சு ரூபா கொடுப்பாங்க. வாரக் கடைசியில அம்மாகிட்டே கொடுத்துடுவாங்க...''

உடன் இருந்த ICCW ப்ராஜக்ட் ஆபீசர் கூறினார், ''நியாயமா ஆயிரம் பீடிக்கு இருபத்திநான்கு ரூபா கூலி கொடுக்கணும். ஆனா இவங்களை அடகு வச்சிருக்கறதால வட்டிக்குன்னு சொல்லியே பிடிச்சுக்குவாங்க. அவங்களுக்கு எவ்வளவு இஷ்டமோ அவ்வளவுதான் கொடுப்பாங்க...''

என்ன அநியாயக் கொள்ளையாய் இருக்கிறதே! ஒவ்வொரு நாளும் நாற்பது ரூபாய் வரை லாபம். அது தவிர வீட்டு வேலைக்கு இலவசமாக ஆள் கிடைத்து விடுகிறது.

எங்களுடன் வந்த கார் டிரைவர் சொன்னார், ''ஒரு அம்மா சொல்லிக்கிட்டு இருந்தாங்கம்மா. இன்னிக்குக் காலையில ஒரு புள்ளைய போட்டு அடிஅடின்னு அடிச்சிக்கிட்டு இருந்தாங்கம்மா ரோட்டில. 'ஏய்யா இப்படி புள்ளைய போட்டு அநியாயமா அடிக்கிறீங்க?'ன்னு கேட்டுச்சாம். 'ஏன்' அவ்வளவு ரோசம் இருந்தா அடகு பணத்தைக் கொடுத்துட்டு அவங்க அம்மா வந்து இழுத்துக்கிட்டு போகட்டுமே' என்றானாம். அந்தம்மா சொல்றப்போ எனக்கு அழுகையே வந்துடிச்சும்மா'' என்று.

நாங்கள் அந்த ஊர்களுக்குச் சென்ற நாள் உழைக்கும் குழந்தைகள் நலநாள். 'இதனை ஏப்ரல் 30-ந் தேதி உலகெங்கும் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்காக அகில இந்திய குழந்தைகள் நலச் சங்கம் (ICCW) பெரு முயற்சி எடுத்து எல்லா ஊர்களிலும் குழந்தைகளை விட்டே ஊர் வலங்கள் நடத்த ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள்.

''வைக்காதே வைக்காதே
- குழந்தைகளை அடகு வைக்காதே!''

''சின்னச் சின்ன ஆசை-
படிக்க எங்களுக்கு ஆசை.''

''பெற்றோர்களே உங்கள் குழந்தைகளை படிக்க வைப்பது உங்கள் கடமை''

என்ற வாசகங்கள் எழுதிய அட்டைகளை ஏந்தி ஆங்காங்கே பதினைந்து, இருபது குழந்தைகள் ஊர்வலம் வந்து கொண்டிருந்தார்கள். அங்கே ஒரு பெண்மணியைக் கேட்டேன்.

''நீங்க பெத்த குழந்தைங்களையே அடகு வைக்கறீங்களே இது உங்களுக்கு வெட்கமாக இல்லை?'' என்று.

அவள் முகம் மலர சிரித்தாள். ''என்னங்க என்னவோ இல்லாத பொல்லாப்ப கண்டுபிடிக்கட்டீங்க. நாங்கள்ளாம் வசதி இல்லாதவங்க. புருஷங்காரன் குடிச்சு போட்டு எங்கள வந்து அடிக்கறான். இல்லாத குறைக்குத்தானே அடகு வைக்கிறோம். அவங்களும் வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்குதுங்க இல்லே? ஒரு வயிறு கஞ்சியாவது நாங்க குடிக்கிறோமே!''

இது ஒரு தவறான கேவலமான பழக்கம் என யாருமே நினைப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் ICCW வின் முயற்சியால் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் போன்றவர்கள் வந்து பார்த்திருக்கிறார்கள். அதனால் இப்போது வெளிப்படையாக இதைப் பற்றிப் பேச யோசிக்கிறார்கள்.

முன்பெல்லாம் அடகு வைத்த குழந்தைகளுக்குக் காலில் சங்கிலி பொருத்தி அதில் இரும்புக் குண்டை இணைத்து விடுவார்களாம். அவன் ஓடியாட முடியாதல்லவா? ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து ஒழுங்காக பீடி சுத்துவானே! அதே போல கழுத்தின் இரண்டு பக்கமும் கட்டையை வைத்து விடுவார்களாம். அவனோ, அவளோ முகத்தை இந்தப் பக்கம், அந்தப் பக்கம் திருப்ப முடியாது; திருப்பக் கூடாது. அப்படித் திருப்பினால் கட்டை கீழே விழுந்து விடும். உடனே பாய்ந்து வந்து அடிப்பார்களாம்.

குழந்தைகள்தானே, அவர்கள் இப்படி அப்படி பார்க்கக் கவனம் திரும்ப வாய்ப்பு உண்டல்லவா? உட்கார்ந்து ஒரே திசையில்

பார்த்து ஆயிரக்கணக்கில் பீடி சுற்றவே இந்த ஏற்பாடு!

''ஓடி விளையாடு பாப்பா!''

என்று பாடிய கவிஞனின் நாட்டில் இந்தக் கொடுமைகள். ஆனால் நல்ல காலம், இப்பழக்கங்களை இன்று சமூகநல அமைப்புகளுக்குப் பயந்து விட்டு விட்டார்கள். ஆனால் அடகு எடுப்பதும், வட்டிக்குப் பிடித்துக் கொள்கிறேன் என்று இருபது ரூபாய் பிடித்துக் கொண்டு ஐந்து ரூபாயும், பத்து ரூபாயும் கொடுப்பதும் சர்வ சாதாரணம். அதுவும் தவிர அடகு வைத்த குழந்தைகள் பனிரெண்டு மணி நேரத்திற்கும் மேல் வேலை செய்கிறார்கள்.

''இதோ இவன் என் பையன்தாங்க. அதுங்க ரெண்டும் சொந்தக்காரப் பசங்க தான். ரெண்டுத்துக்கும் சேர்த்து ஒன்றரை கொடுத்திருக்கிறேன்!'' என்கிறார் ஒருவர்.

அதாவது ஆயிரத்தைந்நூறு ரூபாய். இங்கே ரெண்டாயிரமோ, ஐந்தாயிரமோ பணம் வைத்திருந்தால் குழந்தைகளை அடகுக்கு வாங்கிக் கொண்டு வரலாம். பணம் சம்பாதிக்கலாம், ஆயிரம் ஆயிரமாக. இப்படி ஒரு குழந்தைகள் சந்தை இதோ நாம் நாகரிகம் பேசிக் கொண்டு வாழும் மாநிலத்தில் இருக்கிறது! இந்தக் கொடுமையை எங்கே போய்ச் சொல்வேன், அய்யா?

ஒரு சின்னக் குழந்தை. நம் முழங்கால் உயரத்திற்கும் கீழே.

''ஏம்மா, உன்ன எவ்வளவுக்கு அடகு வச்சிருக்காங்கம்மா?''

''தெரியலீங்க!''

''உங்க வீட்ல வேற யார் அடகுல இருக்கிறது?''

''எங்க அக்கா இருந்திச்சு. அதுக்குக் கல்யாணம் பண்ணிட்டாங்க. அதுக்குப் பதிலா நான் போறேன்!''

''ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு பீடி கத்துவே?''

''பீடி கத்த மாட்டேங்க. புர்ணி மூடுவேங்க ரெண்டாயிரம் பீடிக்கு மூடுவேங்க...''

'புருணி' மூடுவது குழந்தைகளால்தான் முடியும். அவ்வளவு விரைவாக, மின்னல் வேகத்தில் அவர்களின் பிஞ்சு விரல்கள் அந்தக் காரியத்தைச் செய்கின்றன. அதனால்தான் குழந்தைகள் வேலை செய்வதை விரும்புகிறார்கள்.

அந்தக் குழந்தைகள் பேசும்போது கால் சாய்ந்த ஒரு பையன் பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருந்தான். அவன் கையைத் தூக்கிப் பிடித்துக் காண்பித்தார் ஒருவர். கை முட்டிகளில் வெளுப்புக் கட்டி இருந்தது.

''என்னடா இது?''

அவன் கிழிந்த டிராயரின் பின் பக்கம் தேய்த்துக் கொண்டான். ''அது ஒண்ணும் இல்லீங்க. வேகமா புர்ணி மூடலேன்னா கத்திரிக் கோலால அடிப்பாங்க, அதான்.''

எத்தனை தடவை மனசைப் போட்டு வதைத்துக் கொள்வது? எங்களைச் சுற்றி ஓடும் பிஞ்சுக் குழந்தைகள். ICCW கட்டியிருக்கும் நான்கு சென்டர்களிலும் மாலை வேளைகளில் வருவார்களாம். அங்கிருந்த ஆசிரியர் சொன்னார்.

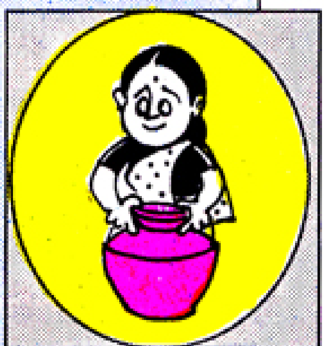
''சில சமயம் ஏழு மணியானா கூட பிள்ளைங்க வரமாட்டாங்க. போய்க் கேட்டோம்னா, 'ஆமா அப்படித்தான் லேட்டா விடுவோம், நீ யார்டா கேக்கறதுக்கு? சட்டம் பேசறியா?' என்பார்கள். அவங்களோட பகைச்சுக்க முடியாது...''

''நாள் பூரா உழைச்ச வர்ற குழந்தைங்களுக்கு நீங்க பாடம் சொல்லிக் குடுக்க நீங்களே, அவங்க தூங்கிட மாட்டாங்க?''

''அவங்களுக்குக் கஷ்டமான பாடம் சொல்லித் தரமாட்டோம். வந்தவுடனே ஒரு மணிநேரம் விளையாட விட்டுடுவோம். அதுங்க சுதந்திரமா விளையாடுவதைப் பார்க்கும்போது சந்தோஷமா இருக்கும். அதுக்கப்புறம் இங்கேயே தயார் பண்ற கண்டல் விநியோகிப்போம். அதைச் சாப்பிட்டவுடனேயே கொஞ்சம் தெம்பு கிடைக்கும். அப்புறமா ரொம்ப ஈஸியா இருக்கற மாதிரி எழுத்துக்கள் சொற்கள் இப்படிச் சொல்லிக் குடுப்போம்...''

குக்கர் கேஸ்கட் வீணாகிப் போனதைத் தூக்கி எறியாமல், பிளாஸ்டிக் குடத்தைப் பிடித்துத் தூக்கும் உள் வளைவுக்குள் குக்கர் கேஸ்கட் ரப்பரை கட் பண்ணிப் பொருத்தவும். குடத்தின் மேல் பகுதியைப் பிடித்துக் கொண்டு தூக்கும்போது குடம் உடையாமல் பாதுகாக்க இது உதவுகிறது.

- மங்கை காமராஜன்





முட்டைகோஸ் துருவலை நன்றாக வதக்கி, வரமிளகாய், புளி, உப்புடன் சேர்த்து அரைக்க, சுவையான கோஸ் துவையல் தயார். கோஸைக் கண்டால் ஓடுபவர்கள், ரிவர்சில் ஓடி வருவார்கள்.

– கி. மஞ்சுளா

இப்படி இவர்கள் அனைத்துக் குழந்தைகளையும் ஒரு இடத்தில் சேர்ப்பதால் அவர்களுக்குள் ஒரு விழிப்புணர்வு தோன்றியிருக்கிறது. யோசிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள்.

திருமதி. ஆண்டாள் தாமோதரன் போயிருந்தபோது ஒரு பெண் குழந்தை சொல்லியதாம், ''அம்மா எங்க வீட்ல எங்களை மட்டும் இல்லே, பாத்திரம், மூக்குத்தி எல்லாத்தையும் அடகு வைப்பாங்க. ஆனா எங்க அம்மா கொஞ்சம் கொஞ்சமா பணம் கொடுத்து பாத்திரங்களை மீட்டுடுவாங்க. எங்கள மட்டும் மீட்டுக்கறதே இல்லை. நாங்க அவ்வளவு கேவலமாயிட்டோமா?''

நெஞ்சைப் பிழியும் கேள்வி இது.

இல்லாத கொடுமைக்குத்தான் இங்கு இந்த வியாபாரம் நடைபெறுகிறது. சுற்றிலும் உள்ள எந்த ஊர்களுக்குச் சென்றாலும் வீட்டுக்கு வீடு பீடி சுற்றும் தொழில்தான். ஆண், பெண், குழந்தைகள் என அனைத்துத் தரப்பினரும் இதே தொழிலைத்தான் செய்கிறார்கள். சந்தேகமில்லாமல், இவர்களுக்குச் சோறு போடுவது இந்தத் தொழில்தான்.

''இப்படி நாங்க இந்த பாறைப் பிரதேசத்துல இருக்கறதுக்குப் பொழைக்க வேண்டாங்களா? வரப்பு வேலங்கறதே எங்களுக்கெல்லாம் மறந்து போச்சு. பீடி சுத்தித்தாங்க நாங்க சாப்பிட்டுக் கிட்டு இருக்கோம்...''

வீடுகளிலேதான் இந்த அடகு வியாபாரம் நடைபெறுகிறது. ஆனால் அத்தனை ஆயிரம் பீடிகளையும் கொண்டு சென்று பீடித் தொழிற்சாலைகளில் கொடுத்துச் சரியான கூலியினை வாங்கி வந்து விடுகிறார்கள். அங்கே எந்தப் பிரச்சனையும் இருப்பதில்லை. ஆனால் பீடிகளுக்கு லட்சக் கணக்கில் ஆர்டர் இருப்பதால் தொழில் செய்ய ஏராளமான ஆட்கள் தேவையாக இருக்கிறார்கள். அதற்குத்தான் இடையில் இருப்பவர்கள் 'பிள்ளைப் பிடிப்பவர்களாக' மாறி இருக்கிறார்கள்.

எங்களுடன் வந்திருந்த ஸ்ரீராம் கம்பெனியின் எக்ஸிகியூட்டிவ் டைரக்டர் கண்ணன் மனம் வருந்திக் கூறினார்.

''மனித உரிமை பற்றி உலக நாடுகளுக்கெல்லாம் போய் சொல்லிவிட்டு வருகிறோம். இதோ இங்கே பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் அடிப்படை உரிமைகளே நசுக்கப்பட்டு வருகிறதே. இதை எங்கே போய்ச் சொல்ல? இதை சும்மா விடக் கூடாதுங்க. பெரிய லெவல்ல ஒரு விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வரணும். இந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைகள் வதைபடுவதற்கு ஒரு முடிவு கட்டணும்.''

இது ஒரு சின்ன மாற்றத்தால் செய்து விடக் கூடிய விஷயம்தான். எல்லோருக்கும் கஷ்டம் வரலாம். குடும்பங்களில் பணம் பற்றாக் குறை வரலாம். அதற்குக் கடனுதவி தர முன்வரலாமே! கூட்டுறவு சங்கங்களோ, வங்கிகளோ இங்கே மனிதாபிமான (குழந்தைகள் அபிமான!) அடிப்படையில் இவர்களுக்குக் கடன் தரலாம்.

பீடி சுற்றும் தொழிலில் நல்ல வருமானம் இருக்கிறது. ஒரு குழந்தை நியாயமாக ஒரு நாளைக்கு நாற்பத்தைந்து ரூபாய்க்கு மேல் பெறமுடியும். குடும்ப வருமானத்தைக் கணக்கெடுத்தால் நிறைய வருமே! அவர்கள் எளிதாகக் கடனை அடைக்க முடியும்.

அதற்குத் தேவை விழிப்புணர்வு. குழந்தைகளை அடமானம் வைப்பது தவறு என அவர்கள் உணர வேண்டும். அதை ஏதோ சர்வ சாதாரணமான விஷயமாக நினைப்பதற்கு முடிவு கட்ட வேண்டும். கொத்தடிமையின் மற்றொரு வடிவம்தான் இது என்பதை உணரச் செய்ய வேண்டும். இப்படி ஒரு கொடுமை தமிழகத்தின் தலைநகருக்கு நூற்றைம்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது என்பதை, நாகரீகமாக வாழும் நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும்.

அரசாங்கமே, தயவு செய்து இதற்கு உடனே ஒரு முடிவு கட்டுங்கள். தமிழக முதல்வர் நினைத்தால் இதனை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வரலாம். அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைகள் பலதலை முறைக்கும் அவரை வாழ்த்திக் கொண்டிருப்பார்கள்.

– மஞ்சுளாரமேஷ்

புகைப்படங்கள்:
விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்

பெண்மையும், அதைத் தொடர்ந்து தாய்மையும் அழகுதான் என்றாலும் அழகுக்கு அழகு செய்து கொள்வது ஆண்டாண்டு காலமாய் வரும் வழக்கம் தானே! எண்ணற்ற அழகு நிலையங்கள் ஆங்காங்கே தோன்றியிருந்தாலும் கைதேர்ந்த, பிரம்ம தேவனின் படைப்பினைப் போல ஒப்பனைக் கலையைப் பயிற்று விப்பவர்கள் மிகச் சிலரே. தமிழகத்திலேயே அழகுக் கலைக்குரிய கல்வியினை மிகச் சிறந்த வல்லுனர்களிடம் கற்றுத் தேர்ந்தவர்களில் ஒருவர் தி.நகர் பனகல் பார்க் அருகே "மைதிலீஸ் அழகு நிலையம்" நடத்தி வரும் திருமதி. மைதிலிபாபு. அவரைச் சந்தித்தபோது:-



* மைதிலி

"இளம் வயதிலே மணமாகி, என் மகன் ராஜா பிறந்து ஐந்து வயதானபோது, ஹார்பரில் இன்ஜினியராக இருந்த என் கணவருக்கு வெளிநாட்டில் வேலை

அழகுக்கு
ஒரு பயிற்சி நிலையம்

கிடைத்தது. ஈரோடில் இருந்த நான் என் மகனின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்காக சென்னை வந்து செட்டில் ஆனேன். எனக்குச் சிறு வயது முதலே அலங்காரம் செய்து கொள் வது, உறவினர்களுக்கு தோழிகளுக்கு திருமண சமயம் தலையலங்காரம் செய்வது மிகவும் பிடிக்கும். இப்போது நிறைய ஓய்வு நேரம் கிடைத்ததால் அதைப் பயனுள்ள தாக்கிக் கொள்ள எண்ணி எனக்கு மிகவும் விருப்பமான அழகுக்கலை பயில விரும்பினேன். அப்போது மிகப் பிரபலமாக இருந்த அழகு நிலையத்தில் ஒரு மாதம் தினமும் இரண்டு மணி நேரம் பயிற்சி, தியரி மட்டும்தான். பிராக்டிகல் அனுபவம் கிடைக்கவில்லை. அதனால் எங்கு வேலைக்குச் சென்றாலும் திறமையாக செயல்பட முடிய வில்லை. மிகவும் மனமுடைந்த நான், இதை ஒரு சவாலாக ஏற்று டில்லி, பம்பாய், பெங்களூர் போன்ற ஊர்களில் இந்தத் துறையில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்களிடம் சிறப்புப் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன்.

என் திறமை மீது எனக்கே நம்பிக்கை வந்தது. வீட்டிலேயே சிறு பார்லர் தொடங்கினேன். ஒப்பனை செய்து விடுவதை விட, அந்தக் கலையை முறையாக பயிற்சி செய்து சிறப்பாக விளங்க மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டாக இருக்கவும், எனக்கென தனித்தன்மை யுடன் விளங்கவும் "மைதிலீஸ் பயிற்சிப் பள்ளி"யைத் தொடங்கினேன்.



* முழுமையான அலங்காரத்துடன் பெண்...

''மைதிலீஸ் பயிற்சிப் பள்ளி''யின் முதல்வராக எனது சகோதரி ஜெயந்தி ஞானஸ்கந்தனும், என்னிடம் கற்றுத் தேர்ந்த உமா, ரேவதி இருவரும் பயிற்சியாளர்களாகவும் மிகச் சிறப்பான முறையில் பணி புரிந்து பள்ளிக்குப் பெருமை சேர்க்கின்றனர். நான் கற்றுக் கொண்டபோது தியரியோடு, பிராக்டிகல் அனுபவம் இல்லாமல் தவித்து மனமுடைந்து ஏமாறியது போல மற்ற சகோதரி களும் அவதிப்படக் கூடாது என்ற எண்ணத்தில், பிராக்டிகலில் பிரத்தியேக கவனம் செலுத்தி நடத்த ஆரம்பித்தேன். அடிப்படை கோர்ஸ் என்பது ஒரு மாதம் (காலை 10.30 லிருந்து மாலை 5 வரை) முதல் வாரம் தியரி, இரண்டாவது வாரம் கூட இருந்து கவனித்தல், தொடர்ந்து பயிற்சியாளர்களோடு பிராக்டிகலாக புருவம் திருத்துதல், முடி வெட்டுதல், பேஷியல், டைபோடுதல் அனைத்தும் செய்வது. கடைசி வாரம் டெஸ்ட். அதில் தேர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கு மட்டும் சான்றிதழ் தருகிறோம். பாண்டிச்சேரி, கர்நாடகம், ஆந்திரா, கேரளம், தமிழகம் முழுவதிலிருந்தும் மட்டுமின்றி சிங்கப்பூர், மலேசியாவிலிருந்து மாணவிகள் பயற்சி பெற வருகின்றனர். பதினைந்து நாட்கள்தான் மலேசியப் பெண்கள் விசாவில் இங்கு தங்க முடியும் என்பதால் எளிதாக நானே நேரிடையான பயிற்சி தருகின்றேன். பிறகு அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் உண்டு. அழகுக் கலை நிபுணர்களுக்காக அரோமாதிரபி, எலக்ட்ரோலைசிஸ், பிக்மெண்ட் இம்ப்பிளான்டிங் (புருவம் அடர்த்தி செய்தல்) கெமிகல், ஹெர்பல் கலவைகளைத் தயாரிப்பது இவைகளெல்லாம் இரண்டு நாளில் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியது. வரும் வாடிக்கையாளர்களிடம் பேசும் முறை, எந்த ஒப்பனை சிகிச்சைக்கு எவ்வளவு சார்ஜ் செய்வது போன்ற பிஸினஸ் மேனேஜ்மெண்ட்டும் இதில் அடங்கும்.



அடிப்படை கோர்ஸ் பயிற்சி பெற எங்களிடம் கட்டணம் அதிகம் என்று நினைத்தாலும், மிகச் சரியான நேர்த்தியான முறையில் பயிற்சி பெறுகிறார்கள் என்று அடித்துச் சொல்லலாம். உதாரணமாக, ப்ளீச்சிங் கலவையில், கிரீம், ஆக்டிவேட்டர் எத்தனை சதவிகிதம் இருக்கிறது? எந்த முகத்துக்கு எந்த அளவு போடலாம் இவற்றையெல்லாம் அருகேயிருந்து செய்முறை விளக்கத்துடன் சொல்லித் தருகிறோம். நான் படிக்கும் போது சீனப் பெண்கள்தான் தலையலங்கார நிபுணர்கள் என்பார். அதை மாற்றி இன்று தலையலங்காரத்தில் தனித்தன்மை பெற்ற நிபுணர்களாக நாம் மாறி வருகிறோம்.

இரண்டு வருடம் முன்பு ஆண்களுக்கான அழகு நிலையம் ஒன்றைத் தொடங்கினேன். பயிற்சி பெற்ற பெண்களைக் கொண்டு மிக நேர்த்தியாக ஆண்களுக்கு முடிவெட்டுதல் ஃபேஷியல் எல்லாம் இங்கும் உண்டு. திருமணம் ஆகப் போகும் ஜோடிகள் என்னுடைய ஆண், பெண் பார்லருக்கு ஒரே நாளில் வந்து ஒப்பனை செய்து கொண்டு போவது வேடிக்கையாக இருக்கும். ஆலோசனை கேட்டு வரும் ஆண்கள் அதிகம். பிறகு அவர்களே அழகு செய்து கொள்ளவும் வருவார்கள். தென் இந்தியாவிலேயே ஆண்களுக்கான தலையலங்கார நிலையம் அமைத்த முதல் பெண் நான்தான் தெரியுமா?'' என்கிறார் பெருமையுடன்!

பத்து அழகுக் கட்டளைகள்

கிராமப்புறங்களில் உள்ளவர்களுக்கும், அழகு நிலையம் செல்ல நேரமில்லாதவர்களுக்கும் எளிய குறிப்புகள் சொல்கிறார் மைதிலி:

1) காலை எழுந்தவுடன் சீப்பை எடுத்து சிடுக்குப்போக முடியை வாரிக்கொண்டால் ரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து முடி வளர உதவும்.

2) எண்ணெய் அதிகம் தடவிக்கொண்டால், (குறிப்பாக மூலிகை எண்ணெய்களை) முடி வளரும் என்ற கருத்து தவறானது. அதிக எண்ணெய் காரணமாக முடி கொத்துக் கொத்தாகக் கொட்டும்.

3) கடலை மாவுடன், வேப்பிலை, துளசி, கிச்சிலிக் கிழங்கு இவற்றைச் சேர்த்துப் பொடி செய்த தூளைக் கலந்து சோப்புக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தினால் சரும நிறம் வெண்மையடைவதோடு, பளபளப்பாக இருக்கும்.

4) வெள்ளரிக் காயைத் துருவிக் கண்கள் மீது வைத்துத் துணியால் கட்டிக்கொண்டு படுத்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்தால் கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெறும். தக்காளியையும் உபயோகிக்கலாம்.

5) Face Pack கலக்கையில் பரு உள்ளவர்கள் அதைப் பாலில் கலக்காமல் நீரில் கலந்துதான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6) நகங்களை வெட்டியதும் சுடுநீரில் உப்புப் போட்டுக் கைகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். சிறிது கிரீம் அல்லது வெண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்தால் சுருக்கங்கள் குறையும்.

7) ஷாம்பு உபயோகிப்பவர்கள் அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடாது. ஷாம்புவில் மலிவுச் சரக்கை வாங்காமல் தரமானதை வாங்குவதோடு நேரே உபயோகிக்காமல் நீர் கலந்து (ஒரு ஸ்பூன் ஷாம்புவுக்கு இரண்டு ஸ்பூன் நீர்) உபயோகிக்கலாம்.

8) பிரசவமாகி வயிறு விழுந்த பல நாட்கள் கழித்து உடற்பயிற்சி செய்வதை விட தினமும் பெண்கள் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தால் வயிறு பருமனாகாமல் இருக்கும்.

9) காலில் 'ப்யூமிக்' கல்லால் தேய்த்து, அரைமூடி எலுமிச்சைசாறு துளி உப்பு சேர்த்த சுடுநீரில் காலை வைத்துக் கொண்டால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். வலி இருந்தால் குறையும். ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தும்.

10) பித்த வெடிப்புகள் இருந்தால் வாசலின் அல்லது வேப்பிலை, மருதாணி, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்த கலவையைத் தடவலாம். நீண்ட நேரம் சோப்புத் தண்ணீரில் நிற்கக் கூடாது.

தலைமுதல் பாதம்வரை அன்றாட வேலைகளுக்கிடையிலேயும் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் அழகுக்கு இலக்கணமாய்த் திகழ முடியுமே!

ஒரு ஆணின் தலையலங்காரத்துக்கு ரூ.3000/- கூட வாங்கியிருக்கிறாராம்!

''1993ஆம் ஆண்டு உலக அழகுக் கலை நிபுணர்கள் மகாநாடு ஹாங்காங்கில் நடந்த போது அதில் கலந்து கொண்டேன். அப்போது நவீன ஸ்லிம்மிங் சாதனங்கள், முகப் பராமரிப்பு, பல் பராமரிப்பு அனைத்தையும் செயல் முறை விளக்கத்துடன் நடத்தியதைக் கற்றுக் கொண்டேன். ரிவர் அகாடமியில் (ஹாங்காங்) முடியலங்காரம் கற்றுத் தேர்ந்தேன்.

ஹாங்காங்கில் முடியலங்காரம் கற்றுக் கொண்ட சமயம், பயற்சி முடிந்ததும் நாங்களே முடி வெட்ட வேண்டும். இந்தியரிடம் முடி வெட்டிக் கொள்ள மாட்டோம் என்று அங்கு வந்தவர்கள் தயங்கினர். பிறகு அவர்களை ஒருவாறு சமாளித்து முடி வெட்டியதோடு பாராட்டையும் பெற்றேன். வெட்டிய முடிகளை நாமே பெருக்கி, சுத்தம் செய்துவிட்டுத்தான் வெளியே போக முடியும். நம் வேலையை நாமே செய்யும் அந்த நல்ல வழக்கம் என்னுள் பதிந்து போனது. இங்கே பணிப்பெண்கள்கூட முடிகளைப் பெருக்கத் தயங்குகிறார்கள். அவர்கள் வராத சமயம் நானே முடிகளைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்கிறேன். நான்கு நாட்கள் சரியான உணவின்றித் தவித்து, மறுநாளே ஊருக்கு ஓடிவர நினைத்த மனதை நிலைப்படுத்தி, ஜூஸ் மட்டும் அருந்தி (பிரட்டில் கூட அசைவ பிரட் உள்ளது) சமாளித்து இந்தக் கலையைக் கற்று வந்தேன். இன்றும் மலேசியப் பெண்கள் ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கொண்டு சிங்கப்பூர் மலேசியாவில் எங்கள் நிறுவன சான்றிதழைப் பெற்று கடை வைத்திருப்பது எனக்கு மிகுந்த சந்தோஷம் தருகிறது. நல்ல வருமானமும் பெறுகின்றனர்.

நறுமண சிகிச்சை முறையில், அதாவது, உடலில் தேவையற்ற இடங்களில் தங்கியிருக்கும் கொழுப்பினை நறுமண எண்ணெய் மூலம் உடல் மசாஜ் செய்து, நீராவி மூலம் வியர்க்கச் செய்து, முறையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வைத்து 'நேச்சரோபதி' முறையில் பக்க விளை

வின்றி செய்கிறோம். குறிப்பிட்ட நரம்பில் வலியின்றி காது குத்துகிறோம். ரேவதி, பத்து நாளையக் குழந்தைக்குக் கூட லாவகமாகக் காது குத்தி விடுவாள்.

உயர் மட்டத்தினர் மட்டுமே அழகு நிலையம் வர வேண்டுமோ என்ற எண்ணத்தை மாற்றி தமிழில் பேசி நெருக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டதும் எங்கள் வெற்றிக்குக் காரணம் எனலாம். அழகு நிலையங்கள் மீது மரியாதை இல்லாத காலத்திலேயே, அந்த எண்ணத்தை மாற்ற முடிவு செய்து வருமானத்தின் பெரும் பகுதியை விளம்பரத்துக்காக செலவிட்டு, இன்று பல இடங்களிலும் என்னிடம் பயிற்சி பெற்றவர்கள் திறக்கும் கடைகளை நானே திறந்து வைக்கும் நிலையை எட்டியுள்ளேன். சமீபத்தில் மதுரையில் நடந்த திறப்பு விழாவில் இரண்டு நாட்கள் இலவச ஆலோசனை, செயல்முறை விளக்கம், அழகுக் குறிப்புகள் அளித்தது பெரும் வரவேற்பை அளித்து, பெண்கள் மனம்விட்டுப் பழக வாய்ப்பாகவும் இருந்தது.''

''உங்களுக்குச் சவாலாக அமைந்த நிகழ்ச்சி ஏதாவது..''

''ஆறு வருடம் முன்பு, தலையில் பேன் காரணமாக, சீழும், ரத்தமும் வந்து அதனால் மொட்டையடிக்கவும் முடியாமல் மிக சீரியஸான முறையில் ஒரு பெண் குழந்தையை அழைத்து வந்தார் அந்தத் தாய். மன வேதனை தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக அப்பெண் குழந்தைக்கு பேச்சுக் கூட சரியாக வரவில்லை. வயசுக்கு வந்த அந்தப் பெண்ணை ஊரார் முன்னிலையில் பத்தாம் நாள் வைபவத்துக்கு அமர வைக்க விரும்பி வந்தவர். சவாலை ஏற்று நான் சிகிச்சை செய்தேன். காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயில் வேப்பிலை அரைத்த விழுதும் மஞ்சளும் சேர்த்துக் கலந்து தலை முழுவதும் தடவினேன். குமட்டும் அளவு துர்நாற்றம். புண் உடைய ஆரம்பித்தது நாள்கைந்து 'சிட்டிங்' சிகிச்சை செய்த பிறகு குணமானது. அழுது விட்டாள் அந்தத் தாய். ஏற்கெனவே மன நிலை சரியில்லாத கணவர். இவளுக்கும் அதுபோல ஆகிவிடுமோ என்ற பயத்தில் கலங்கிய தாயை சமாதானப்படுத்தி அனுப்பியது மறக்க முடியாதது'' என்கிறார் நெகிழ்ச்சியுடன்.

''நடக்க முடியாத அறுபது வயது பாட்டியை அரோமா தெரபி மூலம் குணமாக்கினேன். மற்றொரு பெண்மணியான திருமதி ஹேமா அவர்கள் முகத்தில் தவறான மசாஜ் செய்து கொண்டதன் காரணமாக விழுந்து விட்ட ஏழு மடிப்புகளைப் பதினைந்தே நாட்களில் சரி செய்தேன். சந்தோஷப்பட்ட அவர் என் பெயரில் திருப்பதி பெருமாளுக்குத் திருக்கல்யாணம் செய்து பிரசாதம் அனுப்பியதை எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய சான்றிதழாக, கௌரவமாக நினைக்கின்றேன்.

மசாஜ் செய்ய நவீன கருவி ஒன்றை சிங்கப்பூரிலிருந்து வாங்கி வந்துள்ளேன். முதுகு, மூட்டு, கை, கால் வலிக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணி. மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. வாடிக்கையாளர்களின் இஷ்டப்படி சிகிச்சை செய்யாமல் அவர்கள் சருமத்துக்கு அந்த சிகிச்சை பொருந்துமா என்று சோதித்துதான் செய்கிறேன். மூலிகை எண்ணெ, பேஸ்பேக் கிரீம்கள் இவற்றை இரவு பத்து மணிக்கு மேல் நானே வீட்டில் தயாரிக்கிறேன். உடற்பயிற்சி 'ஜிம்' நடத்தத் தேவையான கருவிகளை தருவித்து விற்பனை செய்யும் உதவுகிறேன்.''

''இவ்வளவு பிஸியான உங்களுக்கு பிடிச்ச பொழுதுபோக்கு இருக்கா?''

''சமூக சேவைதான். அன்னதானம் எங்கு நடந்தாலும் அதில் என் நன்கொடை இருக்கும். ஆன்மிகம், பூஜைகள் மிகவும் பிடிக்கும். என் மகனையும் சமூக உணர்வோடு வளர்க்க எண்ணியதால் ஏற்காட்டிலிருந்து கோடை விடுமுறைக்கு வந்த (பதினாலு வயது) அவனை அப்பல்லோ மருத்துவமனை ரெகார்டு ரூம் வாலண்டியராக சேவை செய்ய அனுப்புகிறேன். உழைப்பு, கடின உழைப்பு, சோம்பலற்ற உழைப்பு, இவைதான் என் லட்சியம். இறையுணர்வு என் முன்னேற்றத்துக்குக் காரணம்'' என்கிறார் மைதிலிபாபு.

பேட்டி:
பானுமதி இராமச்சந்திரன்



குப்பை சமாசாரம் :

இப்பொழுதெல்லாம் அநேகமாக எந்தப் பொருளோ, கறிகாயோ வாங்கு வதென்றால் பை, கூடை முதலியவற்றை எடுத்துச் செல்வதில்லை. 'கேரி பேக்'தான். எல்லா 'கேரி பேக்'களையும் திருப்பி உபயோகப்படுத் துவதில்லை. அநேகமாக நிறைய 'கேரி பேக்' குப்பைத் தொட்டியைத் தான் சென்று அடைகிறது. 'கேரி பேக்'கை சும்மா தூக்கி எறியாமல் வீட்டில் உள்ள எல்லாக் குப்பைகளையும் அந்தக் கவரில் போட்டுத் தூக்கி எறிந்தால், தெருவில் உள்ள குப்பைத் தொட்டிகளுக்கு வெளியே குப்பை அசிங்கமாக நிரம்பி வழியாமல் இருக்கும். துப்புரவுத் தொழிலாளர்களுக்கும் குப்பையை அகற்றுவது சுலபம்.

ரா. பார்வதி

புத்தாண்டு உங்களுக்கு எல்லா வளங்களையும் வாரி வழங்கட்டும்

சேமிப்பு

குடும்பம் உயர்வது சேமிப்பால்

- 45 மாதத்தில் உங்கள் டெபாஸிட் தொகை இரட்டிப்பாகிறது.
- ஒரு ஆண்டு முடிவில் வட்டி பெற்றுக் கொள்வதானால். வட்டி 18%
- மாதா மாதம் வட்டி பெற - வட்டி 17%

கடன்கள்

கடன் இல்லா வாழ்க்கைக்கு நிகர் ஏதும் இல்லை

நகைக்கடன் -வட்டி 21% (ரூ. 1.75) (15 நிமிடத்தில் பணம் பெறலாம்) RD இல்லை
கடன் தொகைக்கு உச்ச வரம்பில்லை.

வீட்டுக்கடன் 24% வட்டி - RD இல்லை - 60 மாதகெடு
அல்லது
19.8% வட்டி - RD உண்டு - 80 மாதக்கெடு

எங்களைப்பற்றி

- **நாங்கள் படிப்படியாக முன்னேறுவதில் நம்பிக்கை வைத்தவர்கள்**
- எங்கள் சிறப்பு அம்சம் பெரிய மூலதனம் (PAID-UP-CAPITAL) ரூ. 2,79,480
- நிதி என மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.
- மாதம் ரூ. 6000/- ரெகரிங் டெபாஸிட்டில் போடக் கூடிய மெம்பர்கள் எங்களிடம் உள்ளனர்.
- கம்ப்யூட்டர் இருப்பதால் மெம்பர்களுக்கு எந்த தகவலும் உடனே கிடைக்கும்.

தற்போதைய நிதிநிலை

	எண்ணிக்கை	தொகை
1. கடன் பெற்றோர்	9044	5,53,99648
2. டெபாஸிட் செய்தோர்	8847	4,42,92,708

எங்கள் வளர்ச்சி பாதை

வருடம்	பங்குமுதல்	டெபாஸிட் பெற்றது	கடன் கொடுத்தது	டிவிடெண்ட்
1981	2,74,231	1,96,748	4,27,658	2003 (நஷ்டம்)
1983	2,74,665	7,16,787	9,09,935	5%
1984	2,74,917	9,17,831	11,63,310	6%
1985	2,75,180	13,76,099	15,57,815	10%
1986	2,75,489	20,17,121	21,27,735	15%
1989	2,76,277	41,03,582	47,48,630	18%
1993	2,78,908	1,04,91,606	1,19,58,740	21%

எங்கள் டெபாஸிட் வட்டி விவரம்

F.D.		மகாதேவி தொடர் வட்டி			மாதாந்திர ரெகரிங் டெபாஸிட்			
		டெபாஸிட் தொகை	12 மாதம்	45 மாதம்	தொகை	12 மாதம்	24 மாதம்	36 மாதம்
3 மாதம்	13%	1000	1190	2015	50	656	1412	2304
6 மாதம்	15%	2000	2380	4030	100	1312	2824	4606
12 மாதம்	17%	5000	5950	10075	500	6560	14120	23030
24 மாதம்	18%	10000	11900	20150	1000	13120	28240	46060
36 மாதம்	18½%							

ஸ்ரீராஜ ராஜ சோழன் மியூச்சுவல் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

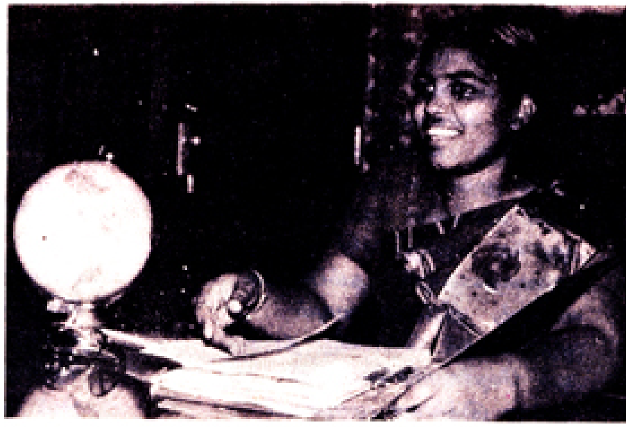
29, போஸ்ட் ஆபீஸ் தெரு, (செம்புதாஸ் தெரு சமீபம்)

சென்னை - 600 001. போன் 5220364

ஸ்தாபிதம் 1981

M.S. ரெங்கையா B.A., தலைவர்

R. பிச்சை B.A., B.L., செயலாளர்



"அடுப்பபடிதான் பெண்களின் கதி என்ற நிலை மாறி இப்போது என்னைப் போல சொந்தமாக வியாபார அலுவலகங்களை நிர்வகிக்கும் அள விற்குப் பெண்கள் நிலை உயர்ந்து இருக்கிறது. - காலம் மாறி வருகிறது என்பதைவிட, பெண்களிடையே தன்னம்பிக்கையும் வியாபாரத் தன்மையும், போட்டியை எதிர்கொள்ளும் சக்தியும் பெருகி வருகிறது என்று சொல்வதே பொருத்த மாக இருக்கும்!" என்கிறார் தூத்துக்குடியில் பிளாரன்ஸ் கேபிடல் இன்வெஸ்ட்மெண்ட் லிமிடெட், பிளாரன்ஸ் கன்சல்டன்சி (பி) லிமிடெட், பிளாரன்ஸ் அக்ரோ டெவ லப்பர்ஸ் (பி) லிமிடெட், பிளா ரென்ஸ் ஆங்கிலோ இந்தியன் ஸ்கூல், நான்சி எஜுகேஷனல் அண்ட் சேரிடபிள் டிரஸ்ட் ஆகிய ஐந்து நிறுவனங்களை நிர்வகித்து வரும் திருமதி பிளாரன்ஸ் ராஜாசிங்.

"நான் ஒன்றும் பரம்பரை வியாபாரக் குடும்பத்தையோ, வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணோ இல்லை. என் கணவர் ஓர் அரசு ஊழியர். என் உறவினர்களில் பெரும்பாலானோர் அரசு ஊழியர்கள், ஆசிரியர்களாகத் தான் இருந்து வருகிறார்கள். நடுத்தர குடும்பத்தினரின் சூழ்நிலையில் வளர்ந்து வாழ்ந்து வரும் எனக்கு எதையாவது சாதிக்க வேண் டும் என்ற வெறி சிறு வயதிலிருந்தே மனதில் ஊறிப் போயிருந்தது. வியாபாரத் துறையில் ஈடுபடுகிறவர்களே வசதிமிக்க வாழ்க்கை வாழ்வதுடன் நினைத்த காரியங்களைச் சாதிக்கும் வலிமையும் பெற்றுத் திகழ்கிறார்கள் என்பது என்னுடைய கணிப்பு. எனவே, வேடிக்கையாக பத்திரிகைகளில் வெளி வந்து கொண்டு இருந்த ஷேர்மார்க்கெட் விவரங்

ஷேர் மார்க்கெட்டிலும் பெண்கள்

களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நானே அறிந்து கொண்டு, வீட்டுச் செலவுக்கென கணவர் கொடுத்த பணத்தைச் சேமித்து, முதன் முதலாக ரூ. 5000க்கு ஷேர் வாங்கிய எனக்குப் பின்பு அதுவே தொழிலாகி விட்டது. நாணயத்தையும், நம்பிக்கையையும், திறமையையும் முதலீடாகக் கொண்டு நடக்கும் ஷேர்மார்க்கெட்டில் இன்று இந்தியா முழுக்கப் பல பெண்கள் ஈடுபட்டு வருவதைக் கேள்விப்பட்ட நான் சிதம்பரனார் மாவட்டத்தில் நாமும் ஒரு கன்சல்டன்சி நிறுவனம் தொடங்கலாமே என்று என் கணவரிடம் ஆலோசனை சொன்ன போது என் யோசனையை மகிழ்ச்சியோடு வரவேற்று எனக்கு ஆதரவு அளித்தார். இன்று பலருக்கு ஷேர் மார்க்கெட்டைப் பற்றி ஆலோசனைகள் வழங்குவதுடன் ஷேர்களை வாங்கியும் கொடுத்து வருகிறேன். என் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் அனைவருமே பெண்கள்தான். கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் எல்லா வேலைகளையும் அவர்களே திறம்பட செய்து வருகிறார்கள். கணிப்பும், செயலும் தெளிவான முடிவுடன் இருக்கும்போது வெற்றி பெறுவது எளிது என்பது அனுபவத்தில் நான் கண்ட உண்மையாகும்.

இப்போதெல்லாம் பல பெண்கள் போனில் என்னிடம் ஷேர்களைப் பற்றிப் பேசும்போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியடைகிறேன் தெரியுமா? உனக்கென்னடி தெரியும் என்று அவர்களை ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிய காலம் மாறி அதிகச் சிரமமோ, வீட்டுப் பொறுப்புக்களை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லாமலும் பல பெண்கள் தங்கள் சொந்தச் செலவுக்கென ஒரு தொகையை ஷேர் வாங்குவதன் மூலமும் விற்பதன் மூலமும் சம்பாதித்து வருகிறார்கள். இனம் தெரியாத தனியார் சீட்டுகளிலும் அதிக வட்டித் தொகை கிடைக்காமல் வங்கிகளிலும் நகைகளிலும் முதலீடு செய்த பெண்கள் இன்று ஷேர்களை வாங்குவதன் மூலம் புதியதொரு தொழிலையும் வருமானத்தையும் பெறத் தெரிந்து இருப்பது நிச்சயம் மகத்தான முன்னேற்றமே!''

– தங்கம் மனோபாரதி



குழந்தைகள் பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்லும் வாட்டர்கேனில் உள்ளே உள்ள 'ஸ்டிரா' எப்போதும் சிறிதாகவே இருக்கிறது. இதனால் வாட்டர்கேனிலிருந்து தண்ணீரை முழுவதுமாக குழந்தைகளால் (ஸ்டிரா வழியே) குடிக்க முடிவதில்லை. இதற்கு நாமே அந்த ஸ்டிராவில் சில துளைகளைப் போட்டோமானால் (பார்க்க படம்) கேனைத் தலைகீழாய் பிடித்தாலும் குடிக்க முடிவதோடு தண்ணீர் அனைத்தையும் குழந்தைகளால் குடிக்க முடியும். இதை வாட்டர்கேன் தயாரிப்பாளர்களே அறிமுகப்படுத்தலாம். அல்லது நாமே 'டை கோதி'யைக் காய்ச்சியும் துளையிட்டுக் கொள்ளலாம்.

– அனுபல்லவி

கோகிலா

சமையலறையிலிருந்து பார்த்த போது பக்கத்து வீட்டுப் பம்பில் கோகிலா தண்ணீர் அடித்துக் கொண்டிருந்தது தெரிந்தது. சட்டென்று கமலத்துக்கு ஞாபகம் வந்தது. நேற்று மாலை கோகிலாவை யாரோ பெண் பார்க்க வந்திருந்தார்களே! ஏதாவது நற்செய்தி இருக்குமோ? விசாரித்துப் பார்க்கலாமே!

இரண்டு வீடுகளுக்குமிடையே ஒரு தாழ்வான சுவர். இந்தப் பக்கமும் அந்தப் பக்கமுமாக நின்றுகொண்டால் ஒருவரையொருவர் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

கமலம் சுவரருகே வந்துநின்று கொண்டாள்... அவளைக் கண்டதும் கோகிலா தண்ணீர் அடிப்பதை நிறுத்திவிட்டுத் தானும் சுவரருகே வந்தாள். ஒருகண மௌனத்துக்குப் பிறகு ''எனக்குக் கோபம் கோபமாக வருது!'' என்றாள்.

''ஏன்?'' என்றாள் கமலம், மிருதுவாக.

''பின்னே என்ன, மாமி? நேற்று மறுபடியும் பெண் பார்க்கும் கேலிக் கூத்து நடந்தது. இந்தத் தடவை வந்தவர்கள் மூன்று பேர்தான். - அப்பா, அம்மா, மகன்... நான் பட்டுப் புடவையும், நகைகளும், பின்னலும் பூவும் மையும் பொட்டுமாக அலங்காரம் பண்ணிண்டு வந்தேன்.. எல்லோருக்கும் நமஸ்காரம் பண்ணினேன். அந்தக் காலத்தில் அடிமைகளை வாங்குவது போல ஏற இறங்கப் பார்த்தார்கள். வாயைத் திறக்கச் சொல்லிப் பல்லைப் பார்ப்பதற்குப் பதில் பாடச் சொன்னார்கள். நானும் பாடினேன். ரவா கேஸரி, பஜ்ஜி இரண்டும் வழக்கம் போல் ஸ்வாஹா.. மாமி, பெண் பார்க்கும் படலம் நடக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் இந்த ரெண்டு ஐடமும் காணாமல் போகும் வேகத்தைப் பார்த்தால், 'இவர்கள் பகாசுரன் பரம்பரையோ'னு தோணும். அத்தனை ஸ்பீட்... பின் காபி குடிக்கும் கட்டம்.. வழக்கம் போல், ''டிபன் காபி ஏ.ஒன்.'' என்கிற ஸர்டிஃபிகேட். அதற்கு அப்பா, ''எல்லாம் எங்க கோகிலா பண்ணினதாக்கும்!'' என்று வாய் கூசாமல் பொய்... பின், ''போய் டிஸ்கஸ் பண்ணிகடிதம் எழுதறோம்!'' என்ற ரொடீன் வார்த்தைகள். கோபம் எப்படி வராமலிருக்கும், சொல்லுங்கள்!''

''பையனுக்கு உன்னைப் பிடிச்சிருந்ததா?''

''தெரியாது!''

''உனக்குப் பையனை?''

''பிடிக்கலை.. எனக்கு யாரையுமே பிடிக்கலை.. இந்த மாதிரி ஒவ்வொரு தடவையும் அவமானப் படறது கட்டோடு



நெட்டிமரங்கள்



பிடிக்கலை. உங்களுக்குத் தெரியுமா மாமி? நேற்று வந்த ''பார்ட்டி'' என்னைப் பெண் பார்க்க வந்த பத்தாவது ''பார்ட்டி...'' நேற்று நான் பத்தாவது தடவையாக அதே பாட்டைப் பாடினேன். பத்தாவது தடவையாக அம்மா பஜ்ஜி, கேசரி பண்ணி அதை நான் பண்ணதாக அப்பா பொய் சொன்னார். எனக்குக் கோபம் கோபமாய் வருது மாமி... கூடவே துக்கம் துக்கமாக வருது...''

உறவு எதுவுமில்லை, வெறும் பக்கத்து வீட்டுக்காரிதான் என்றாலும் கமலத்துக்குக் கோகிலாவிடம் அன்பும் பரிவும் பெருமளவுக்கு இருந்தன. கமலத்துக்கு ஐம்பத்தைந்து வயது...ஒரே மகனும் அவன் மனைவியும் வேலைக்குப் போகிறவர்கள்... அவர்கள் வீட்டுச் சமையலறையிலிருந்து பார்த்தால் பக்கத்து வீட்டுச் சமையலறை தெரியும்.

கோகிலாவும் தன் பெற்றோருக்கு ஒரே குழந்தைதான். வயது இப்போது பத்தொன்பதுதான் என்றால் நம்பத்தான் முடியவில்லை அதற்குள் எவ்வளவு கோபம், அலுப்பு! ''அவள் இடத்தில் யார் இருந்தாலும் அவளத்தனை, இல்லாவிட்டால் அவளுக்கு மேலேயே, அலுத்துக் கொள்வார்கள்!'' என்று நினைத்துக் கொள்வாள் கமலம்.

கோகிலா பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த போது அவள் ஜாதகத்தைப் பார்த்த ஒரு ஜோசியர் அவள் தந்தையிடம் கூறினாராம், ''உங்கள் பெண்ணுக்குப் பதினெட்டு வயதுக்குள் கல்யாணமாகிவிடும்!'' என்று ''பதினெட்டு வயசுக்குள் கல்யாணம் என்றால் மாப்பிள்ளை தானே வந்து நம் வீட்டுக் கதவைத் தட்டி, ''எங்கே என் வருங்கால மனைவி?''ன்னு கேட்பானா என்ன? நாம் இப்போதிலிருந்தே வரன் பார்த்தால்தான் நல்லது. ஜாதகம் ஒரு பக்கம் ''காரண்டி'' தந்தாலும், நாமும் ஓடி ஆடி மாப்பிள்ளை தேடறதுதான் புத்திசாலித்தனம்'' என்றாராம் கோகிலாவின் தந்தை. பலன் - பள்ளிப் படிப்போடு கோகிலாவின் கல்விக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கப்பட்டது. பெண் பார்க்கும் படலம் தொடங்கிற்று. தொடர்ந்து வந்து போனவர்கள் எல்லாருமே ஒரே மாதிரி பதில் சொன்னார்கள். ''பெண்

- ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

பலிச்சென்று இல்லை. பையனுக்கு விருப்பமில்லை!''

''பலிச்சென்று இல்லை'' என்பதற்கு என்ன அர்த்தம்? கோகிலா பேரழகி என்னவோ இல்லைதான். மாநிறத்துக்குச் சற்றுக் குறைவான நிறம். கண்கள், மூக்கு, வாய், உடல்வாகு, எல்லாமே மிகமிகச் சாதாரணம். கோகிலாவே ஒரு நாள் கமலத்திடம் கேட்டாள்.. ''ஏன் மாமி, நான் பார்க்க நன்றாயில்லையா? கதையில் வருமே ''அக்லி டக்லிங்'' (Ugly duckling). அந்த ரகமா நான்?'' இதற்கு என்ன பதில் சொல்ல முடியும்? கோகிலாவின் கண்களில் கருணை இருக்கிறதே! அவள் முறுவலில் இதம் இருக்கிறதே! நிறத்திலும் உருவத்திலும் கவர்ச்சி இல்லை என்றால் அழகே இல்லை என்று அர்த்தமா?

பதினெட்டு வயதுக்குள் கட்டாயம் மணமகளாவாள் என்று ஜோசியர் ''காரண்டி'' கொடுத்தும், பத்தொன்பது வயதில் கோகிலா கன்னியாகத் தான் இருந்தாள். பள்ளிப் படிப்போடு கல்வி நின்று போனது தான் கைமேல் பலன்.

கடைசியாகப் பெண் பார்க்க வந்தவர்களும் ''பையனுக்கு விருப்பமில்லை!'' என்று எழுந்தபோது அவள் தந்தை, ''கோகிலாவுக்காக ஒருவன் இனிமேலா பிறக்கப் போறான்? அவன் எங்கேயோ இருக்கத்தானே இருக்கான்?'' என்று பதிலளிக்க முடியாத கேள்விகளாகக் கேட்டார். கோகிலாவுக்குக் கோபமும் அலுப்பும் மட்டுமல்லாமல் சிரிப்புக் கூட வந்தது.

அன்று காலை பத்தரை மணியிருக்கும். கோகிலா வழக்கம்போல் அழுக்குத் துணிகளும் வாளியுமாகக் குழாயடிக்கு வந்தபோது பக்கத்துவீட்டு வேலைக்காரி ஓடி வந்தாள். ''பெரியம்மா பாத்ரூமில் விழுந்துட்டாங்க. அழுதுகிட்டே உட்கார்ந்திருக்காங்க!''

''அம்மா! கமலம் மாமி விழுந்துட்டாளாம்! நான் போய்ப் பார்க்கிறேன்!'' என்று கூவியவாறே பக்கத்து வீட்டுக்கு விரைந்தாள் கோகிலா.. குளியலறை தரையில் கமலம் பரிதாபமாக உட்கார்ந்திருந்தாள். ''எழுந்திருக்க முடியலை, கோகிலா... வலது காலைக் கீழே வைக்க முடியலை!'' என்றவள் பச்சைக் குழந்தையைப் போல் வாய்விட்டு அழுதாள்.

வேலைக்காரியின் உதவியோடு அவளைத் தூக்கி நிறுத்தி இடது காலை மட்டும் ஊன்றச் சொல்லித் தாங்கிப் பிடித்து அழைத்து வந்து படுக்கையில் படுக்க வைத்தாள் கோகிலா. ஒரு வலி நிவாரிணி மாத்திரையைக் கொடுத்துவிட்டுத் தொலைபேசி மூலம் மாமியின் மகனுக்கும், பின் மருமகளுக்கும் விஷயத்தைச் சொன்னாள். அவர்கள் வரும்வரை கமலத்தின் அருகே அமர்ந்திருந்தாள்...

டாக்ஸியில் உட்கார்ந்து ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்ற கமலம் ஸ்ட்ரெச்சரில் படுத்தபடி ஆஸ்பத்திரி வேனில் திரும்பினாள். வலது காலைச் சுற்றி கனமான இரும்பு வளையம் பொருத்தப்பட்டிருந்தது. ''ஐந்து கிலோவாவது இருக்குமே! இதை எதற்கு மாமியின் காலோடு இணைத்திருக்கிறார்கள்? இதோடு எப்படி நடக்க முடியும்?'' என்று கோகிலா யோசித்தபோது மாமியின் மகன் நிலைமையை விளக்கிச் சொன்னார்.

கமலத்தின் வலது கால் இடுப்போடு சேரும் இடத்தில் எலும்பில் விரிசல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நல்லவேளையாக முறிவு இல்லாமல் விரிசலோடு தப்பித்து விட்டாள். அதனால் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. சில வாரங்களில் விரிசல் கூடிவிடும். அதுவரை காலை அசைக்கக் கூடாதாகையால் அசைக்க முடியாதபடி இரும்பு ஃப்ரேம் ஒன்றைக் காலைச் சுற்றிப் பொருத்தியிருக்கிறார்கள். இனி சில வாரங்கள் படுக்கையோடு படுக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

கமலம் அழுதுகொண்டே இருந்தாள். ''என்ன பாவம் பண்ணினேனோ! இப்படிப் படுக்கையிலேயே சகலமும்...''



ஜுரம், ஜலதோஷம் இவைகளுக்கு டாக்டர்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளான 'ஆன்டிபயாடிக்'குகள், வியாதிக் கிருமிகளுடன் சேர்ந்து, குடலில் ஜீரணத்திற்கு உதவும் பாக்டீரியாக்களையும் கொன்று விடுகிறது. இதைத் தவிர்க்க இந்த மருந்துகள் சாப்பிடும்போது வைட்டமின் 'பி'யையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

நன்றி : ப்யூட்டி அண்டு பாடிகேர்
- கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களே வராது எப்போதும்



கென்ஸ் — பேன்களின் முழுமையான எதிரி.
கென்ஸ், பேன்களை ஒழிக்கும். ஈறுகளை அழிக்கும்.
மல்லிகை மணம் கமழும் எண்ணெயில் உருவாகும் கென்ஸ், கேசத்திற்கு நறுமணம் நல்கும். எனவே சக்தி வாய்ந்த கென்ஸைப் பயன்படுத்தி பேன் உங்கள் குழந்தையை பாதிக்காத வண்ணம் பேணுங்கள்.

பெரியவர்களும் உபயோகிக்கலாம்.

கேசத்திற்குத் தேவையான அளவு எடுத்துத் தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவி 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர் தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு முறை செய்தால் போதும். அப்புறம் பாருங்கள் பேன்களின் எல்லையில்லாத தொல்லை இனி இல்லவே இல்லை.

கென்ஸ் — பேன்களை வானுலகு அனுப்பும்.

கென்ஸ் 15, 55 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.



கென்ஸ்

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் 613 007.

Insight 3203

மகளிருக்காக மகளிர் நடத்தும் மகளிர் ஸ்பெஷல்

டெல்ஃபின் சிட்ஸ்

பரிசும் சலுகைகளும் உங்களுக்கே டெல்ஃபின் வழங்குவது பெண்களுக்கே



உங்கள் வாழ்க்கையை வளம்படுத்திக் கொள்ள அரியதோர் வாய்ப்பு! நழுவ விடாதீர்கள்! டெல்பின் சிட்ஸ் நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தும் சீட்டுலகில் ஓர் புதுமுயற்சி. **மகளிருக்காக, மகளிருக்கென, மகளிரால் நடத்தப்படும் ஒரே சீட்டு நிறுவனம் டெல்பின்**

வேறெந்த நிறுவனத்திலும் இல்லாத அரிய வாய்ப்புகளை அளிக்கிறது டெல்பின்.

உங்கள் சேமிப்பை எங்களது ரூ.5,000/- முதல் ரூ.1,00,000 வரையிலான சீட்டின் மூலம் பல மடங்கு பெருக்கி உங்கள் அவசர தேவைகளுக்கும் ஏற்பப் பெறும் தொகைகளை பெற்றிடுங்கள். வழக்கமான சீட்டுகளைபோல் இல்லாமல் சிறப்பு சலுகைகள் பல உண்டு.

வாருங்கள்! இன்றே சேருங்கள்! புதுவாழ்க்கையை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்!

நுழைவுக் கட்டணம் இல்லை

டெல்ஃபின் சிட்ஸின் சிறப்பம்சம்
சேமிக்கும் பெண்களின் உள்ளம் பூரிக்கும்

மேலும் விவரங்களுக்கு:

டெல்ஃபின் சிட் ஃபண்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்,
ஜி-3, பிருகதீஸ்வரா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 51, முதலாவது மெயின் ரோடு,
சி.ஐ.டி. நகர், நந்தனம், சென்னை-600 035. போன்: 454188

பெண் சக்தி - டெல்ஃபின் சிட்ஸ் துணையுடன்!

ஆபீசிற்குச் செல்லும் சகோதரிகள் கூழ் வடாம் இட மிஷினிற்குப் போய் ஜவ்வரிசி, அரிசிக் கலவையை அரைத்துவர நேரமில் லையே என வருந்த வேண்டாம். இப்போது கடைகளில் அரிசி மாவு கிடைக்கிறது. 1 கப் ஜவ்வரிசியை ஊற வைத்து இரவே கூழ் செய்து அதில் 3 கப் அரிசிமாவைக் கரைத்து ஊற்றிக் கிளறி வைத்து விடுங்கள். (உப்பு, புளிப்பு சேர்த்துத்தான்) மறுநாள் காலை வடாம் பிழிந்துவிட்டு ஆபீசிற்கும் பறந்து விடலாம். அவ்வளவு சுலபமாகச் செய்யலாம்.

- கிரிஜா



''பொறுத்துக்கோ அம்மா... உனக்குன்னு ஒரு நர்ஸ் ஏற்பாடு பண்ண றேன்... நாங்கள் ஆபீஸ் போறதுக்கு முன் வர மாதிரி, திரும்பி வரும் வரை இருக்கிற மாதிரி'' என்றான் மகன்.

''நடக்கிற காரியமா இது? வீட்டையும் என்னையும் முன்பின் தெரியாதவள் தயவில் ஒப்படைச்சால் என்ன வேண்டுமானாலும் ஆகலாம்...''

''நான் ரெண்டு மாசம் லீவுக்கு அப்ளை பண்ணறேன். கவலைப்படாமல் இருங்கள், அம்மா!'' என்றாள் மருமகள்.

''என்னால் எல்லாருக்கும் எத்தனை கஷ்டம்!'' என்று கமலம் ஓயாமல் அழுதாள். கோகிலாவால் அந்தத் துயரத்தைத் தாங்க முடியவில்லை...

''நான் உங்களோடு இருக்கேன் மாமி... உங்கள் பிள்ளையும் மாட்டுப் பொண்ணும் கவலையில்லாமல் ஆபீஸ் போகட்டும். இருவருமே வீட்டிலில்லாத நேரங்களில் நான் உங்களோடு இருக்கேன். நான் பழகினவள் என்கிறதால் உங்களுக்குக் கூச்சமாக இருக்காது!''

''நிஜமாகத்தான் சொல்கிறாயா?'' என்று கமலமும் அவள் குடும்பத்தினரும் ஆச்சரியப்பட, கோகிலாவின் பெற்றோர்கள் திகைத்தார்கள். மகளைத் தனியே அழைத்துச் சொன்னாள் கோகிலாவின் தாய். ''நீ புத்தி சுவாதீனத்தோடுதான் பேசறியா? ஒரு கிழவிக்கு நர்ஸ் வேலை பார்க்கிறது சுலபம்னு நினைச்சியா?''

''இதில் என்ன கஷ்டம், அம்மா? நான் கூட இருந்தால் மாமி நிம்மதியாயிருப்பார்... கால் நன்றாகக் குணமாகும்.''

''மாமியின் சகல தேவைகளையும் கவனிக்கணும். அசிங்கம் பார்க்கக் கூடாது... அவருடைய முணுமுணுப்பையும் புலம்பல்களையும் சகிக்கக்கணும்!''

''நான் முகம் சுளிக்காமலிருந்தால் மாமி ஏன் முணுமுணுக்கவோ புலம்பவோ போகிறார்?''

''நீ ஏன் முந்திரிக்கொட்டை மாதிரி, 'நான் உதவறேன்'னு உளறிக் கொட்டினாய்?''

''ஏன்னா, மாமிக்கு இப்போது உதவி தேவை. அந்த உதவியை என்னால் தர முடியும்!''

''நீ ஒரு அரைப் பைத்தியம், கோகிலா!''

''அப்படியா?''

வாக்குக் கொடுத்தபடியே கமலத்தின் மகனும் மருமகளும் அலுவலகம் சென்ற பிறகு அவளைக் கவனித்துக் கொள்ள கோகிலா ஆஜரானாள். மாமியின் தேவைகளை உணர்ந்து அவற்றைப் பூர்த்தி செய்வதில் அவள் எந்தவித அருவருப்பையும் அடையவில்லை. துயரப்படும் ஒரு மனிதப் பிறவியின் துயர் களையும்போது, அந்த முகத்தில் நிம்மதியும் மலர்ச்சியும் தோன்றுகின்றனவே, இந்தக் காட்சிக்கு ஈடாக ஒரு காட்சி இருக்க முடியுமா? பொறுமைக்கும் சேவைக்கும் இதைவிட சிறந்த பரிசு கிடைக்க முடியுமா?

நாள் மேல் நாளாக நழுவிற்று... கமலம் இப்போதெல்லாம் அழுவதில்லை... கோகிலாவின் சேவையில் மென்மையும் இதமும் இருந்ததை உணர்ந்தவள், தான் சிரித்த முகமாக இருப்பதுதான் நன்றி கூறும் ஒரே வழி என்று உணர்ந்தாள். தான் பிறந்து வளர்ந்த ஊரைப் பற்றியும், தன் சிறுமிப் பருவத்தின் சிறுசிறு சுவாரஸ்யமான சம்பவங்கள் பற்றியும் அழகழகான கதைகள் சொன்னாள். ஹாஸ்யமும் சிரிப்புமாக நாட்கள் நகர்ந்தன.

எதிர்பார்த்தபடியே எலும்பிலிருந்த விரிசல் சில வாரங்களில் மறைந்துவிட்டது... காலில் இரும்பு வளையத்தோடு ஆஸ்பத்திரி சென்ற கமலம் அது இல்லாமல் சக்கர நாற்காலியில் வீடு திரும்பினாள். இனி அவள் மெள்ள மெள்ள நடக்க ஆரம்பிக்கலாம். தன்னம்பிக்கை வரும் வரை கோகிலா

உடனிருப்பாள் என்பதால் பிரச்சனையே இல்லை...

ஒரு நாள், நண்பகல் பொழுதில் இருவரும் பேசிக் கொண்டிருந்த போது கமலம் சொன்னாள். ''கோகிலா, நீ ஏதோ ஒரு ஜன்மத்தில் யாராகப் பிறந்திருக்க வேண்டும், தெரியுமா?''

''யாராக, மாமி?''

''ஃப்ளாரென்ஸ் நைட்டிங்கேல் என்ற நிகரற்ற நர்ஸாக!''

''இது என்ன திடீர் ஞானோதயம், மாமி?'' என்றாள் கோகிலா, முறுவலித்தவாறு.

''உன் கண்களைப் பார்த்தால் மனம் அமைதி அடையறது... உன் புன்னகையைப் பார்த்தால் மனசில் தைரியம் பிறக்கிறது. உன் ஸ்பர்சத்தில் துயர் களையும் ஏதோ தன்மை இருக்கு.. உடல் வலி குறைஞ்சு போறது... இதையெல்லாம் தவிர, உன் பெயரையே எடுத்துக் கொள்... கோகிலா... கோகிலம் என்கிற சம்ஸ்கிருத வார்த்தைக்கு அர்த்தம் ''நைட்டிங்கேல்'' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லும் பறவை... பொருத்தமாக இல்லையா?''

கோகிலா வாய்விட்டுச் சிரித்தாள்... ''பொருத்தமோ இல்லையோ, எத்தனை அன்போடு சொல்கிறீர்கள்! அதற்கு ரொம்ப ரொம்ப நன்றி மாமி!''

மாதங்கள் மறைந்தன.

''உங்கள் ரெண்டு பேருக்கும் தெரியுமா?'' கோகிலாவின் ஜாதகத்தைப் போன தடவை பார்த்து ஜோசியம் சொன்னானே, அவன் மகா மடையன்!'' என்றார் கோகிலாவின் தந்தை, மனைவி மகளிடம்.

''எப்படி?'' என்றாள் கோகிலாவின் தாய்.

''வேறொருவனிடம் அவள் ஜாதகத்தைக் காட்டினேன். இவன் கெட்டிக்காரன். பார்த்த உடனேயே 'இந்தப் பெண்ணுக்கு இருபது வயசுக்குமேல்தான் கல்யாணமாகும்'னு சொன்னான்!''

''இருபது வயசுக்கு மேல் எத்தனை வருஷம்?'' என்றாள் கோகிலா.

''என்னது?''

''இருபத்தொண்ணு, இருபத்தாறு, முப்பது, நாற்பது எல்லாமே இருபதுக்கு மேல் தானே அப்பா!''

''வாயை மூடு. அதிகப் பிரசங்கி... என்ன தெரியறதோ, இல்லையோ, எதிர்த்துப் பேச தெரியறது!''

''பேசாமல் என்னைக் காலேஜில் சேர்த்து விடுங்கள் அப்பா!''

''ஏன்? இன்னும் ஆவேசத்தோடு எதிர்த்துப் பேசவா?... இப்போ நான் சொல்லறதைக் கவனமாய்க் கேள். ஞாயிற்றுக் கிழமை உன்னைப் பெண் பார்க்க ஒரு ''பார்ட்டி'' வரது... அடக்க ஒடுக்கமாய் நடந்து கொள்! புரியறதா?''

''அப்பா! இன்னுமா உங்களுக்கு இந்தக் கேலிக் கூத்து அலுக்கலே?''

''எது கேலிக் கூத்து? பெண் பார்க்கிறது நம் ஊர் சம்பிரதாயம்.. இது கேலிக் கூத்துன்னா காதல் கல்யாணம்தான் சிறப்போ? ஏன்தான் உன் புத்தி இப்படிக் கோணல் மாணலாய் வேலை செய்யறதோ?''

கோகிலா பதில் சொல்லவில்லை. மற்றுமொரு பிள்ளை வீட்டார் விஜயம். மற்றுமொரு முறை ''விருப்பமில்லை'' என்ற நிராகரிப்பு...தெய்வமே!

வெள்ளிக் கிழமை காலை கோகிலாவின் தாய் அவளிடம் ஒரு பெரிய பையையும், பணத்தையும் கொடுத்தாள். கூடவே நிறைய உபதேசமும் செய்தாள்.

''நேரே பஸ் ஸ்டாண்டுக்குப் போ... வழியில் யாரோடும் பேசாதே...பஸ் வரும் வரை பொறுமையாய்க் காத்திரு... பஸ்ஸில் எந்தத் தடியனாவது பல்லை இளித்தால், வேறு பக்கம் பார்... சாமான் வாங்கும், லிஸ்ட்டும் பணமும் பத்திரம்!''

''லிஸ்ட் என்ன, பிரமாத லிஸ்ட்? கேஸரிக்கு ரவை, நெய், முந்திரி, திராட்சை, பஜ்ஜிக்குக் கடலை மாவு... இதெல்லாம் தானே?

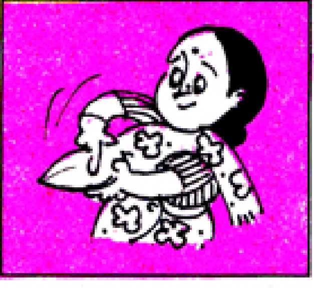
''ஆமாம்.. இதெல்லாம்தான்!'' அம்மாவின் குரலிலும், எரிச்சல், அப்பாவின் குரலைப் போல்.

பஸ் ஸ்டாண்டில் அதிக நேரம் காத்திருக்க வேண்டாதபடி உடனேயே பஸ் வந்து விட்டது. கோகிலா ஏறிக் கொண்டாள். கூட்டமான கூட்டம். உட்கார இடம் கிடைக்கவில்லை. ஒரு கையால் பையையும் மறு கையால் எதிர் ஸீட்டையும் பிடித்தபடி நின்று கொண்டாள்.. பஸ், கிளம்பிற்று... பஸ்ஸில் நாலைந்து இளைஞர்கள் பார்வை

ஓமம் – வெற்றிலை

சாப்பிட்ட பிறகு, முக்கியமாக விருந்து உண்ட பிறகு, வயிற்று வலி வந்தால் மாத்திரை விழுங்குவதற்குப் பதிலாக ஒரு வெற்றிலையில் அரை கிராம் ஓமமும், இரண்டு உப்புக் கல்லும் சேர்த்து சுருட்டி, மெதுவாகச் சுவைத்துச் சாறை விழுங்கவும். ஐந்தே நிமிடங்களில் வயிற்றுவலி மறையும்! இது என் சொந்த அனுபவம்!

- லட்சுமி பாலசுப்பிரமணியம்



யைப் பெண்கள் பக்கம் படர விட்டதைக் கவனித்தாள். தன் மேல் பட்ட பார்வை, சகஜமாக அகல்வதைக் கவனித்தாள். மற்ற பெண்கள் மேல் பார்வை பட்டு, அசிங்க மாகக் குத்தி நிற்பதையும் கவனித்தாள். அம்மாவின் உபதேசம் நினைவுக்கு வந்தது. ''எந்தத் தடியனாவது பல்லை இளிச்சால் வேறு பக்கம் பார்!''

சட்டென்று அவளுக்கு ஓர் உண்மை உணர்வாயிற்று... எத்தனையோ முறை அவள் பஸ்ஸில் பயணித்திருக்கிறாள், கூட்டத்தில் நின்று சாமான் வாங்கியிருக்கிறாள். யாருமே அவளைப் பார்த்துப் பல்லை இளித்ததில்லை. ''நான் அத்தனை குரூபியா?'' என்று ஒரு கணம் எண்ணி மனம் நொந்தாள். ஆனால் சற்று யோசித்ததும் அந்த எண்ணம் அகன்றது. குரூபியான ஒருத்தியைக் கண்டால் காண்பவர்களின் முகத்தில், கண்களில், கொஞ்சமாவது அதிர்ச்சி தோன்றும். அவளைக் காண்பவர்களிடம் அந்த அதிர்ச்சி இல்லை. அவள்மேல் சாதாரணமாகப் படிந்த பார்வை, சாதாரணமாக அவளை ஆராய்ந்து, சாதாரணமாகவே விலகிற்று.. அதில் அதிர்ச்சியுமில்லை, சுவாரஸ்யமும் இல்லை.

''என் தோற்றம் யாரையும் சலனப் படுத்தவில்லை, யாரையும் ஈர்க்கவில்லை. எந்தவிதமான விருப்பையோ வெறுப்பையோ தோற்றுவிக்கவில்லை!'' என்று தெளிந்தபோது அடி மனத்தில் சட்டென்று ஒரு நிம்மதி படர்ந்தது.

ரோட்டில் யாரோ குறுக்கே பாயவே, பஸ் ஓட்டுனர் ப்ரேக்கை அழுத்தினார். பஸ் எதிர்ப்பாராமல் குலுங்கி நின்றது. கோகிலா ஒரு கணம் தடுமாறிவாள், ஆனால் விழாமல் சமாளித்தாள். கையிலிருந்த பை மட்டும் நழுவி விழுந்தது.

அவளருகே நின்றிருந்த ஒரு வாலிபன் குனிந்து அதை எடுத்து அவளிடம் கொடுத்தான்.

''ஓ... தாங்ஸ்!'' என்று அதைப் பெற்றுக் கொண்டாள் கோகிலா.

''வெல்கம் ஸிஸ்டர்!'' என்று அவன் மென்மையாய் முறுவலித்தான்.

மின்சாரம் பாய்ந்தாற்போல ஒரு கணம் சிலையாகிப் போனாள் கோகிலா.. ஸிஸ்டர்! எத்தனை அழகான வார்த்தை இது!

அவள் பார்க்கப் பளிச்சென்று இல்லை. வேண்டாம்... அவசியமே இல்லை.

அவளுடைய தோற்றம் காண்பவர்களின் மனத்தில் விருப்பு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கவில்லை. கமலம் மாமி சொல்வது உண்மையென்றால், அவள் கண்களும் முறுவலும் ஒரு நோயாளிக்கு அமைதியையும் தைரியத்தையும் தருகின்றன. அவளுடைய ஸ்பர்சம் நோயுற்றவரின் துயர்களைகிறது, வலி மாற்றுகிறது.

இது ஒரு வரப்பிரசாதம். இதுவே பெரும் பாக்கியம்!

கோகிலா பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கினாள். மற்றொரு பஸ்ஸில் ஏறி வீட்டுக்கு வந்தாள், காலி பையோடு.

''சாமானெல்லாம் எங்கே?'' என்றாள் அவள் தாய்.

''நான் வாங்கலே...''

''ஞாயிற்றுக் கிழமை பிள்ளை வீட்டார் வரும்போது மானம் போகணுமா?''

''ஞாயிற்றுக் கிழமை யாரும் வரப் போறதில்லை.''

''உளறாதே. கோகிலா...''

''உனக்குத் தெரியுமா அம்மா? நான் நர்ஸாகப் போகிறேன். சந்தோஷமாயிருக்கப் போகிறேன்!''

''பைத்தியமா உனக்கு? உன் அப்பா இதைக் கேட்டால் ஆகாயத்துக்கும், பூமிக்குமாகக் குதிப்பார். வளர்ந்த பெண்ணுன்னு பார்க்காமல் கை நீட்டி அடிப்பார்.''

அவள் தாய் சொல்லிக் கொண்டே போனாள். ஆனால் கோகிலாவின் காதில் எதுவுமே விழவில்லை.

கற்பனை சிறகடித்துப் பறந்தது.

நர்ஸ் கோகிலா.

ஸிஸ்டர் கோகிலா.

கோகிலா நைட்டிங்கேல்!

பச்சை தோசை!

புழுங்கலரிசியுடன் இளம் முருங்கைக் கீரையையும், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஊற வைத்த வெந்தயத்தையும் சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கரைத்து, பூண்டு மிளகாய்ப்பொடி அல்லது வெங்காய மிளகாய்ப் பொடியுடன் தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிட அதன் ருசியே அலாதிதான். பகலில் கீரை வகைகள் சாப்பிட முடியாத குழந்தைகளுக்கு அதன் சத்தும் வீணாகாமல், பச்சைக் கலரும் மாறாமல் இப்படி தோசையாக அளிக்கலாமே! இதுபோல் பொன்னாங்கண்ணி, அரைக்கீரை, பசலைக் கீரை, கரிசிலாங்கண்ணிக் கீரைகளையும் அரைத்துத் தோசை வார்க்கலாம். கொழகொழப்பு இல்லாத கீரைகளுக்குக் கொஞ்சம் அதிக அளவு வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- டி. சந்திரா



சீதா கோயில்

சென்ற மாத மங்கையர் மலரில் திருமதி. செல்லம் எழுதியிருந்த ஸ்ரீலங்கா சுற்றுப்பயணம் பற்றிப் படித்தேன். அதில் அவர் குறிப்பிட்ட நுவாரா எலியா என்ற இடம் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் மலைப் பிரதேசமாக அற்புதமாக உள்ளதென்று எழுதி இருந்தார். அந்த இடம் நம் இராமா யணத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட இடம் என் பதைச் சமீபத்தில் அறிந்தேன்.

என் கணவர் சென்ற வருடம் 10 மாதங் கள் அலுவலகப் பணியின் நிமித்தம் கொழும்புவில் இருந்து விட்டு இப்போது தான் திரும்பியுள்ளார். இந்தியா திரும்பும் முன் அவர்கள் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டுத் திரும்பிவந்த இடங்களில் நுவாரேலியா (நுவாரா எலியா)வும் அடக்கம். சுற்றிலும் மலைகளும், பெரிய பெரியமரங்களும், அடர்ந்த காடுகளும் கொண்ட அழகான மலைப்பிரதேசமாம் அது. அங்கே ஒரு பெரிய மரத்தினடியில் சிறிய கோவில் ஒன்று சீதையம்மன் கோவில் என்ற பெயரில் இருந் ததைக் கண்டு இவரும், இவர் நண்பர்களும் வியந்திருக்கிறார்கள். அப்போது உடன் வந்த கைடு கூறிய விளக்கத்தைக் கேட்டு அனைவரும் ஆச்சரியப்பட்டார்களாம்.

கைடு கூறியதாவது:

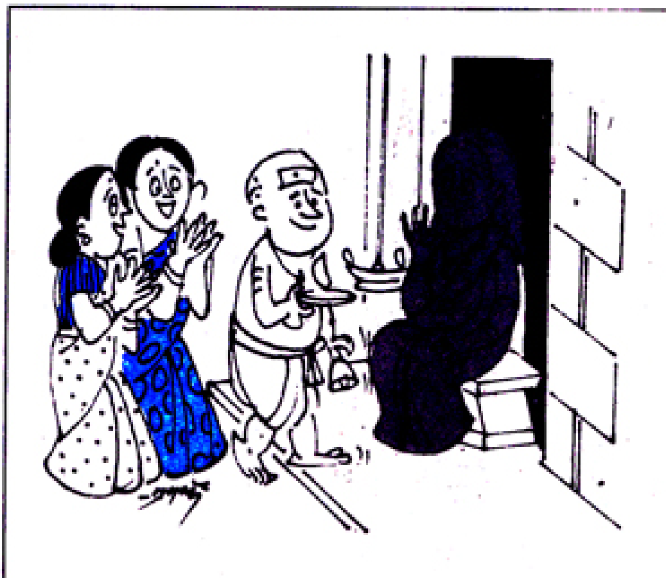
''ராமாயண காலத்தில் சீதையை ராவ ணன் சிறை வைத்திருந்த அசோக வனம் என்ற இடம் இது. அனுமன் இட்ட தீ அசோகவனத்தைத் தவிர மற்ற இடங்களில் பெரு நெருப் பாக எரிய அந்தப் பிரதேசத்து மக்கள் எழுப்பிய 'நீர் இல்லையா நீர் இல்லையா?' என்ற கதறல் ஒலி எங்கும் கேட்டதால், நாளடை வில் அந்த இடத்தின் பெயரே நீரில்லையா என்று மாறியதாம். பிறகு, வருடங்கள் போகப் போக நீரில்லையா என்ற வார்த்தை சிறிது சிறிதாக மருவி, இறுதியில் நுவரேலியா என்று மாறிவிட்டது. நுவரேலியாவில் மரங்களிடையே உள்ள சின்ன கோவில் எழும்பி உள்ள இடமே சீதை அமர்ந்திருந்த இடம். பிற்காலத்தில் யாரோ சிறிய கோவில் எழுப்பி சீதை அம்மன் சிலை யையும் பிரதிஷ்டை செய்து இருக் கிறார்கள்.''

ராமாயணம் என்பது வெறும் கதைதான் என்று வாதிடுபவர்கள் கூட மறுக்க முடியாத சரித்திர இடமாக அந்த இடமும், கோவிலும் அமைந்துள்ளது என்பதை எண்ணும்போது மனமும், உடலும் சிலிர்த்துப் போகின்றது. அயோத்தி ராமன் கடவுளாக இல்லாமல் போனாலும், அவன் ஓர் அரசன் என்பதும், அவன் மனைவி சீதை என்பவள் ராவண னால் தூக்கிச் சென்று சிறை வைக்கப்பட் டிருந்தாள் என்பதும் உண்மையான நிகழ்ச்சி தான் என்று உணர முடிகிறது.

சீதையம்மன் கோவில் நம் ஊர்ப் பிள்ளையார் கோவில்கள் போல் அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும் தினமும் பூஜை செய்யவும், விளக்கேற்றி வைக்கவும் ஒரு பூசாரி அங்கே இருக்கிறாராம். என் கணவர், அவர் நண்பர்கள் அங்கு சென்ற போது பூசாரியும் இருந்தாராம். கைடு சொன்னதை அவரும் ஆமோதித்துப் பேசினாராம். எப்படியோ, தமிழகத்தில் சீதைக்கு என்று தனி ஆலயம் இல்லாது போனாலும் இலங் கையிலாவது உள்ளதே என்ற எண்ணம் என் மனத்தை நெகிழ வைக்கின்றது.

இப்போது நுவரேலியாவின் சுற்றுப் புறம் அனைத்தும் டீ எஸ்டேட்டுகளாக மாற் றப்பட்டுத் தேயிலைத் தயாரிப்பில் நல்ல இடத்தைப் பிடித்துள்ளதாம்.

– மங்கை அர்ஜுனன்





சென்னை அண்ணா A/c அன்னை அபிராமி A/c 4 காட்சிகள்
சூரியன் A/c M.M. தியேட்டர் A/c 3 காட்சிகள்
ஸ்ரீ கிருஷ்ணா பகல் காட்சி மற்றும் தமிழகமெங்கும்
திருவள்ளுவர் கலைக்கூடம்
சொத்துல பிரச்சனைனா வக்கீல பாருங்க!
உடம்புல பிரச்சனைனா டாக்டர பாருங்க!!
குடும்பத்துல பிரச்சனைனா இந்த படத்தை பாருங்க!!!
வரவு எட்டணா
செலவு பத்தணா
சந்திரபோஸ்
செ. கண்ணப்பன் S.S. துரைராஜு
V.சேகர் M.A.

முப்பது வயதினிலே...

முன்பெல்லாம் வயதான பெண்களுக்கு, இல்லையென்றால் நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் பெண்களுக்கு உடலில் பிரச்னைகள் வரும். எலும்புகள் தேய்வது, மாதவிலக்கு நிற்கும்போது... இப்படிப் பல சங்கடங்கள் இருக்கும். ஆனால் இப்போதோ, திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகள் ஆகிவிட்டாலே நிறைய உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

''எனக்கு கர்ப்பப்பை எடுத்துவிட்டார்கள்.''

''எனக்கு 'சிஸ்ட்'டாம்.''

''எனக்கு ஆர்த்ரைடீஸ்.''

இப்படி முப்பது வயதுகளிலேயே பெண்களிடையே பேச்சுக்கள் அடிபடுகின்றன. பல பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பையை எடுத்து விடுகிறார்கள்.

ஏனிந்த நிலை? மிக இளம் வயதிலேயே வியாதிக்கு ஆளாகிவிடும் இந்தப் பெண்கள் இவற்றைத் தவிர்க்க முடியுமா? தமிழ்நாடு மருத்துவமனையில் பணியாற்றி வருபவரும், பெண்கள் உடல்நலத் துறையில் நீண்ட அனுபவம் பெற்றவருமான டாக்டர் வசந்தா சிவானந்தம் இவற்றைப் பற்றி விளக்குகிறார் :

''கர்ப்பப்பையை நீக்குவது, அது சம்பந்தமான தொல்லைகள் எல்லாம் 'லேட் தேர்ட்டீஸ்' அதாவது முப்பத்தெட்டு, முப்பத்தொன்பது, நாற்பது வயதுகளிலேதான் ஏற்படுகிறது. இன்றைக்கு நிறைய பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பையை நீக்கிவிடுகிறார்கள் என்பது சரியாக இருக்கலாம்.

முதலில் வருடாந்திர 'மருத்துவ செக்கப்' என்பது பெண்களுக்கு மிக அவசியம். ஆனால் நாம் அதை எத்தனை வலியுறுத்திச் சொன்னாலும், மிகவும் உடல்நலம் சீர்கெட்ட பிறகுதான் வருகிறார்கள்.

எனவே, முதலில் என்ன கோளாறு என்பதைச் சோதிக்க வேண்டும். அடுத்த நிலை மருந்துகளின் மூலம் சரிப்படுத்த முயல்வது. மூன்றாவது நிலைதான் அறுவை சிகிச்சை.



முதலில் இந்த வயதுப் பெண்களுக்கு வரும் பிரச்னை முறையற்ற மாதவிலக்கு, அதிகமான உதிரப் போக்கு. இதற்குக் காரணம் பலவாக இருக்கலாம். 'ஹார்மோனல் இம் பேலன்ஸ்' என்பார்கள். அதாவது பெண்களின் உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரஜன் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பது. மற்றொரு ஹார்மோனான புரஜஸ்ட்ரானும், ஈஸ்ட்ரஜனும் சமநிலையில் இருக்கும்போது எந்தப் பிரச்னையும் வருவதில்லை. ஆனால் ஈஸ்ட்ரஜன் அதிகம் சுரக்கும்போது கர்ப்பப் பையின் வேலை தாறுமாறாக மாறுகிறது.

ஈஸ்ட்ரஜன் அதிகமாகச் சுரக்கும்போது கர்ப்பப்பை ஓரளவுக்கு நின்று சமாளிக்கிறது. இது மேலே மேலே சுரந்து கொண்டே சென்றால் ஒரு கட்டத்திற்குப் பிறகு கர்ப்பப்பை தன் எதிர்ப்பை 'டக்' கென்று விட்டுவிடுகிறது. அப்போதுதான் அதிகமான உதிரப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இது நாட்கணக்கிலும் நீடிக்கின்ற நிலைமை ஏற்படுகிறது.

இது இயற்கையாகச் சில பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நிலைமை. இதற்கு மாற்று ஹார்மோன் மருந்துகள் கொடுத்துச் சில மாதங்கள் வரை சாப்பிடச் சொல்ல வேண்டும். ஈஸ்ட்ரஜன் அதிகம் சுரப்பதால் மார்பு கனத்துப் போகுதல் போன்ற மற்ற தொந்தரவுகளும் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்தச் சிகிச்சையினால் ஹார்மோன்கள் பாலன்ஸ் ஆவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படும். இது சரியாகி விடுமானால் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் வரை பிறகு அவர்களுக்குப் பிரச்னைகள் இருக்காது.

அதிக உதிரப் போக்கிற்கும், முறையற்ற மாதவிலக்கிற்கும் வேறு சில காரணங்களும் இருக்கலாம். கர்ப்பப்பையில் கட்டி இருக்கலாம். புற்று நோய் உருவாகி இருக்கலாம். கர்ப்பப்பை அதனுடைய நிலையிலிருந்து மாறி இருக்கலாம். இப்படிப் பல காரணங்கள் இருக்கும்.

இது எதனால் பெண்களுக்கு வலியும், உதிரப்போக்கும் ஏற்படுகிறது எனப் பார்க்க வேண்டும். அதற்கு டி & சி செய்வது சிறந்ததாகும். கர்ப்பப்பையில் 'எண்டோமெட்ரியம்' எனும் டிஷ்யூ வளருகிறது. இது மாதா மாதம் ஏற்பட்டு மாதவிலக்கு ஏற்படும் போது அழிந்துவிடுகிறது. டி & சியின் போது இதனை எடுத்துப் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவோம். இந்த 'எண்டோமெட்ரியம்'தான் நமக்குப் பல தகவல்களையும் கொடுக்கிறது.

முறையற்ற மாதவிலக்கு போலவே கர்ப்பப்பையில் வலி, இடுப்பு வலி இவையும் ஏராளமான பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

நான் சென்ற வாரம் ஐம்பத்தைந்து வயதுப் பெண்மணிக்கு ஆபரேஷன் செய்தேன். அவர் கர்ப்பப்பையில் நீண்ட நாட்களாக வலி இருந்தது. பரிசோதனை செய்த போது பதினேழு ஆண்டுகளுக்கு முன் அவர் பொருத்திக் கொண்ட காப்பர்-டியைக் கண்டுபிடித்தோம். அவர் பல வருடங்களுக்கு முன் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்காகக் காப்பர்-டியைப் பொருத்திக் கொண்டவர் அதை அப்படியே மறந்துவிட்டார். அதனால் அவருக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. ஆனால் மாதவிலக்கு நின்று சில வருடங்களுக்குப் பிறகு சிறிது சிறிதாக வலி ஆரம்பித்து இருக்கிறது. அது தாங்க முடியாத நிலைக்கு வந்தபிறகு மருத்துவமனைக்கு வந்திருக்கிறார்.

அவருக்குக் கர்ப்பப்பையையே அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. ஆனால் அவர் வயதானவர் என்பதாலும், இனி கர்ப்பப்பையின் வேலை எதுவுமில்லை என்பதாலும் அவருக்கு ஒன்றும் பிரச்னை இல்லை.

ஆனால் இந்த முப்பது வயதுகளில் வலி, மற்ற தொந்தரவுகள் இருக்கும்போதுதான் நாங்கள் டி & சி செய்து என்ன காரணம் என ஆராய்கிறோம். தேவையானால் கர்ப்பப்பையை நீக்குகிறோம்...''

''கர்ப்பப்பையை நீக்கி விடுவதால் பெண்மைத் தன்மையே போய்விடும். இதனால் மனோதத்துவ ரீதியாகவும் பிரச்னைகள் ஏற்படுகிறது என்கிறார்களே...?''

டாக்டர் வசந்தா சிரித்தார். ''யார் சொன்னது அப்படியெல்லாம்? அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. கரு உற்பத்தியாகும் பைகள், அதிலிருந்து வரும் ஃபெலோபியன் டியூப்ஸ், அவை வந்து சேரும் கர்ப்பப்பை இவற்றை நீங்கள் படங்களில் பார்த்திருப்பீர்கள். இதிலே கரு முட்டை உற்பத்தியாகும் பைகளிலேதான் ஈஸ்ட்ரஜன் சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோன்தான் பெண்களுக்கு பெண்மைத்தன்மையைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் நாம் நீக்குவது கர்ப்பப்பையினைத்தான். யூட்ரஸை எடுத்து விட்டார்கள் என்று சொல்வது இதைத்தான். இதனால் நிச்சயமாக பெண்களுக்கு என சுரக்கின்ற ஹார்மோன் பாதிக்கப்படாது. கர்ப்பப்பையை நீக்குவதால் இரண்டே இரண்டுதான் நிகழும். ஒன்று மாதவிலக்கு ஏற்படாது, மற்றொன்று குழந்தை உண்டாகாது. இதைத் தவிர வேறு மாற்றங்கள் இல்லை. மாதாமாதம் சினை முட்டைகள் உண்டாகி, பிறகு மற்றவர்களைப் போலவே காலப்போக்கில் நின்று விடும்...''

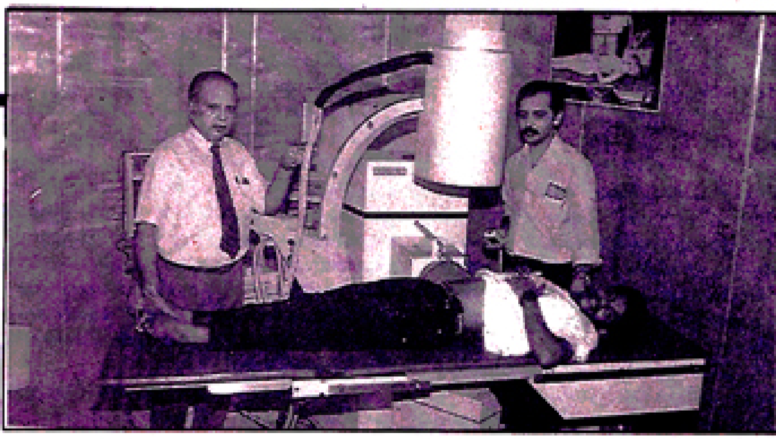
''மாதாமாதம் கருமுட்டை உண்டாகும் என்கிறீர்களே? இது கர்ப்பப்பை இல்லாததால் அங்கு வரப் போவதில்லை. கருவகத்தில் உற்பத்தியாகும் கரு அங்கேயே தங்குவதால் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லையா?''

''கரு முட்டை என்பது எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கும் என நினைக்கிறீர்கள்? மிகச் சிறிய கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவு இருக்கும். நம் உடலில் மற்ற செல்கள்



புத்தக அலமாரியில் புத்தகங்களுக்கிடையில் 'செல்'லுப் பூச்சியின் தொந்தரவு அதிகமாக உள்ளதா? இவற்றைப் போக்க ஒரே சுலபமான வழி கொஞ்சம் விபூதியை புத்தகங் களுக்கிடையில் தூவி விடுங்கள். விபூதி வாசனைக்கு பூச்சிகளின் தொந்தரவும் இருக்காது. புத்தகங்களும் பிரித்தால் 'கமகம'வென்று இருக்கும்.

– அனுபல்லவி



ஆபரேஷன் இல்லாமல் சிறுநீரக கல் நீக்குதல்

சிறு நீரகத்திலும் சிறுநீர்த்தாரை மற்றும் சிறு நீர்ப்பையிலும் காணப்படும் கற்களை அதிர்வு அலைகள் மூலம் குணப்படுத்தும் முறை புதுமையானது. இம்முறையில் உடலில் எந்தவிதமான கீறலோ, துளைகளோ இல்லாமல் கல்லை துகள்களாக்கி விடலாம். சிறுதுகள்கள் தானாகவே சிறுநீரில் வெளிவரும். இந்த சிகிச்சை முறைக்கு மயக்கமளிக்க வேண்டியதில்லை. மருத்துவமனையில் ஓரிரு நாட்கள் தங்கினால் போதும். பெரும்பாலும் சிலமணி நேரங்களே தங்க வேண்டியிருக்கும்.

அண்ணா நகரிலுள்ள தமிழ்நாடு சிறுநீரியல் ஆராய்ச்சி மையத்தில் தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரியிலுள்ள சிறந்த அனுபவமிக்க சிறுநீர்துறை வல்லுனர்களால் தொடங்கப்பட்டுள்ள 'லிதோடிரிப்ஸி சென்டர்' (LTHOTRIPSY) என்னும் அதிர்வு அலை மையம் சிறப்பான முறையில் செயல்பட்டு வருகின்றது. கடந்த ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதத்தில் தொடங்கிய இம்மையம் இதுவரை ஐநூறுக்கும் மேலான மக்களுக்கு இச்சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக செய்திருக்கின்றது.

சிறுநீர்த்துறை வல்லுநர்களாலே நடத்தப்படும் இம்மையத்தில் அதிர்வலைகளால் தகர்க்க முடியாத கற்களுக்கு வேற்றுமுறை சிகிச்சை செய்யவும் உரிய ஆலோசனைகளை அளிக்கும்.

அதிர்வு அலை சிகிச்சையின் செலவு அதிகமாக இருக்குமோ என அஞ்சத் தேவையில்லை. மத்திய தர தனியார் மருத்துவமனைகளில் வேற்றுமுறை கல் சிகிச்சைக்கு ஆகும் செலவைவிட இது குறைவாகவே இருக்கும்.

சிகிச்சை முடிந்தவுடனே பெரும்பாலோர் தங்கள் வேலைக்கு உடனே திரும்ப முடிகின்றது. சிறுகுழந்தைகள், வயது முதிர்ந்தோர், நீரிழிவு உள்ளோர், இரத்தக்கொதிப்பு மற்றும் இருதய நோயுள்ளோர் ஆகிய அனைவருக்குமே இம்முறையினால் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

சிறுநீர்க்கற்களால் அவதியுறும் மக்களுக்கு அதிர்வு அலை சிகிச்சை முறை ஒரு வரப்பிரசாதமாகவே கருதலாம். தமிழ்நாடு சிறுநீரியல் ஆராய்ச்சி மையம் மிகப்புதுமையான கருவிகளால் வல்லுநர்களின் உதவியுடன் அதிர்வு அலை சிகிச்சை அளிக்கின்றது.

TAMIL NADU UROLOGICAL RESEARCH CENTRE

D-50, 3RD STREET, ANNA NAGAR EAST
MADRAS - 600 102. PHONE : 619769.

உருவாகி, தானே அழிந்து விடுவதில்லையா? அதுபோலத்தான் இதுவும். அது இயற்கையாக மாறும் தன்மை கொண்டது. அதனால் ஒரு பாதிப்பும் இல்லை...''

''இடுப்பு வலி பல பெண்களுக்கும் ஏற்படுகிறதே...?''

''கர்ப்பப்பை சரியான பொஸிஷனில் இல்லாதபோது அந்த வலி ஏற்படலாம். கர்ப்பப்பையுடன் தொடர்புடைய நரம்புகள் பின்புற முதுகுத்தண்டில் சென்று முடிவடைகிறது. எனவே, கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அப்படியே சென்று முதுகுத்தண்டினைத் தாக்குகிறது. இதுவே இடுப்புவலியாக மாறுகிறது. கர்ப்பப்பையைச் சரி செய்யும்போது தானாகவே இடுப்புவலியும் சரியாகிவிடும்....''

''கர்ப்பப்பையின் வாய்ப்புறத்திலும் பலருக்கும் வலி ஏற்படுகிறது இல்லையா...?''

''அந்த இடத்தில் ஏற்படும் புண்; இன்ஃபெக்ஷன் போன்ற காரணங்களினால் இருக்கும். டெலிவரி, அபார்ஷன் போன்ற நேரங்களில் புண்கள் ஏற்படலாம். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்படலாம். ஃபங்கஸ் எனப்படும் ஒருவகைத் தொல்லை ஏற்படலாம். இந்த வலியை அப்படியே நீடிக்க விட்டால் அது புற்றுநோயில்கூட கொண்டு விட்டுவிடும்...''

''இந்த இடத்தில் பெண்களுக்கு ஒரு விஷயத்தை மிகவும் அழுத்தமாய்ச் சொல்ல விரும்புகிறேன். பொதுவாகவே புற்று நோயை ஆரம்பத்தில் தெரிந்து கொள்வதில்லை. பொதுமக்கள் அலட்சியமாக விட்டுவிடுவார்கள். அதுவும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் வெளியில் தெரிவதே இல்லை. மிகவும் முற்றிய நிலையிலேதான் கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு உயிர் கொல்லும் வியாதி. கொடுமையான வலியைத் தரும் வியாதியும்கூட. எனவே, இந்த விஷயத்தில் பெண்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

முப்பது வயதுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு பெண்ணும் கண்டிப்பாக வருடத்துக்கு ஒரு முறை 'பாப்ஸ்மியர்' டெஸ்ட் செய்து கொள்ள வேண்டும். பாப்ஸ்மியர் டெஸ்ட் என்பது கர்ப்பப்பை வாயிலிருந்து சிறிது டிஷ்யூ எடுத்துப் பரிசோதனை செய்வதாகும். அயல்நாடுகளிலே பெண்கள் தானாக முன்வந்து இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்து கொள்கிறார்கள். வெளிநாடுகளில் கர்ப்பப்பை புற்றுநோயைத் தடுத்து விட்டார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இதேபோல வெள்ளைப்படுதல் என்பது இந்த வயதுப் பெண்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும் மற்றொரு தொல்லையாகும். கிராமங்களிலே உஷ்ணத்தால் வருகிறது என்று சொல்லி கசகசா அரைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். முறையான மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு முழுமையாக இந்த நோயைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைப்படுவதாலேயே பெண்கள் பலரும் பலவீனமாகி விடுகிறார்கள்.

முறையற்ற மாதவிலக்கு, அதிக இரத்தப்போக்கும் கூட பெண்களை விரைவில் பலவீனமாக்கி விடுகிறது. பெண்கள் விரைவில் களைத்துப் போகிறார்கள். எனவே, இந்த நடுத்தர வயதுப்பெண்கள் தங்களுக்கு எந்தத் தொந்தரவு இருந்தாலும் பலவீனமாகிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கான மருந்துகளைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இன்றைய பெண்கள் 'பிஸி'யாக இருப்பவர்கள். நாள் முழுவதும் வேலை செய்தே தீரவேண்டியவர்கள்.

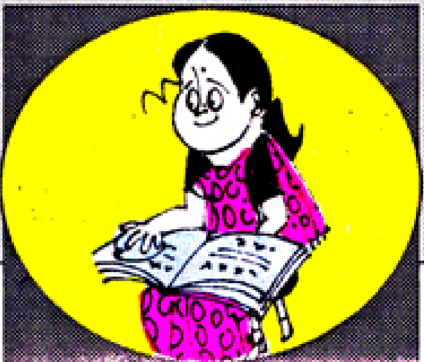
முற்காலத்தில் மாதவிலக்கு நாட்களில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் இன்று டாக்டராக இருக்கும் ஒருவர் கடினமான ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய நாளை தனக்கு மாதவிலக்கு என்ற காரணத்தினால் ஒத்திவைக்க முடியுமா? இப்படி நிறைய துறைகளில் பெண்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது.

எனவே, இன்றைய பெண்கள் கொஞ்சம் மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். 'ஐயோ, நான் வேலை பார்க்கிறேனே, கஷ்டமாக இருக்கிறதே' எனப் புலம்பி, வருந்தி, மேலும் தங்களை பலவீனமாக ஆக்கிக் கொள்வதில் பயனில்லை. நாம் இன்று இருக்கும் நிலையை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஏற்றாற்போல் நம் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவுடையதாகவும் நாம் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதைக் கட்டாயம் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றியே ஆகவேண்டிய கொள்கை என்பேன்.''

– பவித்ரா

இங்க்'கால் எழுதப்பட்ட எழுத்துக்களை ரப்பரால் அழித்தும் போகாத போது அழிக்க ப்ளீச்சிங் பவுடரைத் தண்ணீரில் கரைத்து எழுத்துக்களின் மேல் வைத்துப் பஞ்சால் லேசாக ஒற்றி எடுங்கள். எழுத்துக்கள் உடனடியாக அழிந்துவிடும். அதன் பிறகு மாற்றி எழுதிக் கொள்ளலாம்.

- அனுபல்லவி




இதோ
ராகா
மூலிகை செம்பருத்திப் பவுடர்.
மென்மையான கேசப் பராமரிப்புக்கும்...
அடிக்கடி பயன்படுத்துவதற்கும்.
ராகா மூலிகை செம்பருத்திப் பவுடர்.
செம்பருத்தி மற்றும் பல
அரிய இயற்கை மூலிகைகளின்
நன்மையெல்லாம் நிறைந்தது.
ராகா மூலிகை செம்பருத்திப்
பவுடர் கொண்டிருக்கும்
இயற்கைத் தன்மைகளால்
கிடைக்கும் நன்மைகள் பல:
• உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
• கேசத்தைக் கருமையாக்கும்.
• கேசத்தை மென்மையாக்கி, கண்டிஷன் செய்யும்.
• முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.
Raaga
Herbal powder
Raaga
HERBAL POWDER
சாஷே பாக்கெட்டுகள் மற்றும் கண்டெய்னர்களில், தமிழ்நாட்டில்
முன்னணியில் உள்ள கடைகள் அனைத்திலும் கிடைக்கும்.
PRO/AD:NCPL:893:94



வீடு கட்ட நினைப்பது பெண்ணே!

'ரியல் எஸ்டேட்' பிஸினஸில் பெண்கள் என்பது அபூர்வம். சரியான நிலம் தேர்ந்தெடுத்து, பிளாட் பிரித்து, ஃப்ளாட் கட்டி, தகுதியான நபர்களுக்கு விற்று... கொஞ்சநஞ்ச சிரமமா? எத்தனையோ பிரச்னைகள். இப்படிப் பட்ட கஷ்டமான தொழிலில் தன் கணவரின் தோளோடு தோள் நின்று சமாளிக்கிறார் திருமதி குமுதினி சங்கர். இவர் 'சதர்ன் ஷெல்டர்ஸ் லிமிடெட்' கம்பெனியின் டைரக்டர். "நான் திருநெல்வேலியில் பி.ஏ.படித்தேன். திருமணத்தின் போது கணவர் ஜல்லி காண்ட்ராக்ட் எடுத்துச் செய்து கொண்டிருந்தார். எனக்கும் வீட்டில் பொழுது போகாமல் கணவருக்குச் சிறு உதவிகள் செஞ்சுகிட்டு இருந்தேன். வீடுகள் கட்ட ஜல்லி, ஸ்டோன்ஸ் இதெல்லாம் சப்ளை பண்றப்போ நிறைய விஷயங்கள் தெரிஞ்சுக்க முடிந்தது. நாமே ஏன் தனியாக காண்ட்ராக்ட் எடுத்துப் பண்ணக் கூடாது என யோசனை வந்தது. அப்படிப் பிறந்ததுதான் 'சதர்ன் ஷெல்டர்ஸ் லிமிடெட்'' என்கிறார் குமுதினி.

"என் மனைவி எனக்கு இந்தத் தொழிலில் உதவி செய்வது என் அதிர்ஷ்டம் என்றுதான் சொல்லணும். ஏனெனில் வீடு கட்ட வேண்டும், ஃபிளாட் வாங்க வேண்டும் என நினைப்பதும், கணவனைத் தூண்டுவதும் பெண்கள்தான். அதேபோல தங்கள் வீடு இப்படி இப்படி இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என அவர்கள்தான் கற்பனை செய்வார்கள். எனவே பெண்களின் கண்ணோட்டத்தில் பிளான் செய்ய என் மனைவியின் யோசனைகள் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்," என்றார் சங்கர்.

நேரடியாக 'ஸ்பாட்'டிற்கும் சென்று திருத்தங்களைச் செய்யச் சொல்லி தொழிலில் முனைந்து செயல்படுகிறார் குமுதினி. இவருடைய நோக்கங்கள் உண்மையிலேயே பெண்களின்





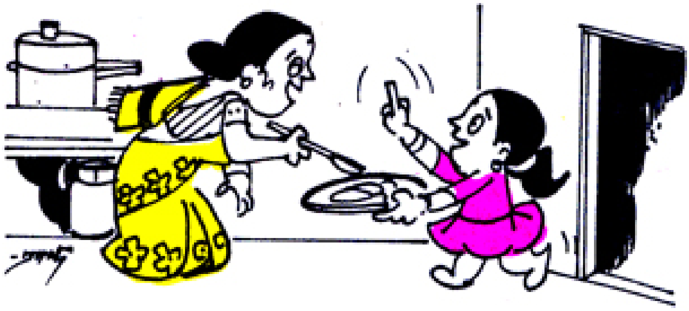
கண்ணோட்டத்தில்தான் அமைந்து உள்ளது.

"சென்னையிலேயே ஒரே சமயத்தில் அதிகமாக ஃபிளாட்ஸ் கட்டிக் கொண்டிருப்பவர்கள் நாங்களாகத்தான் இருப்போம். கிட்டத்தட்ட அறுநூறு ஃப்ளாட்களைப் பல்வேறு இடங்களில் கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறோம். ஆண்டாள் நகர், கொடுங்கையூர், போரூர் எனப் பரந்து இருக்கிறது. காலையில் இருந்து ஒரு சுற்று வருவதற்குச் சரியாக இருக்கும்" என சிரித்தவர்,

"ஆனால் இது ஒரு சேலஞ்சிங் ப்ரஃபொஷன்தான். அதனால்தான் புதிய திட்டங்களை நாங்கள் அறிமுகப்படுத்துகிறோம். டிஷ் ஆண்டெனாவை மற்ற ஃப்ளாட் பில்டர்ஸ் வைத்துத் தருகிறார்கள். நாங்கள் அது தவிரவும் மினி பஸ் கூட கொடுக்கப் போகிறோம். நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஃப்ளாட்ஸ் கட்டும்போது அந்த அசோசியேஷனுக்கு மினிபஸ் தரப் போகிறோம். இது அவர்கள் ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கும், பஸ் ஸ்டாண்டிற்கும் செல்ல உதவியாக இருக்கும். அதே போல ஃப்ளாட்டிற்கு இடம் தேர்ந்தெடுக்கும்போதே நல்ல தண்ணீர் வசதி, பள்ளிக்கூடம் அருகாமையில் உள்ளதா என இரண்டையும் பார்த்துக் கொள்வோம். ஏனென்றால் பெண்களுக்கு இவை இரண்டும் அத்தியாவசியம் ஆனதாயிற்றே! இன்றைக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தண்ணீருக்கும் அலையமுடியாது. ஸ்கூல் வெகு தூரம் என்றால் குழந்தைகளை அனுப்பி விட்டு வரவில்லையோ எனப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கவும் முடியாது. அதனால்தான் அந்த விஷயத்தில் கவனமாக இருப்போம். எங்கள் ஃபிளாட்ஸ் கட்டப்படும் அத்தனை இடங்களுக்கும் அருகாமையில் புகழ் பெற்ற பள்ளிகள் இருக்கின்றன" என்கிறார்.

சாதனை படைக்கும் படைக்கப்போகும் பெண்களில் ஒருவர் குமுதினிசங்கர் எனலாமே!

சமையலின் சுவை கூட்டும் சில பொடிகள்!



ஊறுகாயில் போட :

2 பாகம் கடுகு, ஒரு பாகம் வெந்தயம் இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து கரகரவென்று பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் அவசரமாகச் செய்யும் ஊறுகாயில் தேவையான மிளகாய்ப் பொடியைக் கலந்து இந்தப் பொடியையும் 2 ஸ்பூன் போட்டுக் கலந்து விட்டால் ஊறுகாயின் மணம், சுவை தூக்கி அடிக்கும்.

அவல் மிக்ஸரில் போட :

அவல், வேர்க்கடலை போன்ற மிக்ஸரில் போட விரும்பும் பொருட்களை பொரித்து எண்ணெய் வடிய விட்டு கீழ்க்கண்ட பொடியைக் கலக்கவும். சோம்பு, சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆஸிட், மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு திருப்பு திருப்பவும். (சாமான்கள் அவரவர்களின் சுவைக்கு ஏற்றவாறு கூட்டியும், குறைத்தும் சேர்க்கவும்).

தயிர்ப் பச்சடியில் போட :

சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் எந்த ஒரு தயிர் பச்சடியிலும் ஒரு ஸ்பூன் போட்டுக் கலக்க பச்சடியின் சுவை கூடும். வெறும் பாலை குடிக்கப் பிடிக்காதவர்களுக்கு: (பெரியவர், குழந்தைகள் யாராயிருந்தாலும்).

பாலில் போட :

அரை கிலோ சர்க்கரை, குங்குமப்பூ 1 கிராம், 6 ஏலக்காய் இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் பால் குடிப்பவர்களுக்கு 1 ஸ்பூன் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கலாம். பால் குடிக்க அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளும் நிமிடத்தில் டம்ளரை காலி செய்து விடும்.

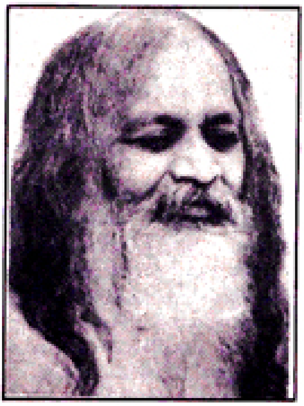
1. மீந்து போன ரொட்டிகளை (சப்பாத்தி) நான்கு துண்டுகளாகச் செய்து, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து வைத்து விட்டால் குழந்தைகளுக்கு மாலைச் சிற்றுண்டியாக உபயோகிக்கலாம். தொட்டுக் கொள்ள ஊறுகாய் பொருத்தமாக இருக்கும். புதுவித சிற்றுண்டி என்று நினைத்து பெரியோர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

2. இட்லிக்கு செய்த தேங்காய் சட்னி மீந்து விட்டது. பிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டேன். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு மோர்க் குழம்பு செய்ய புளிப்புத் தயிரில் அந்த சட்னியைக் கலந்து கொதிக்கவைத்து தாளிப்பும், கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லியும் போட்டு விட்டேன். 'கேரளா அவியல்' சுவையாக இருந்தது என்ற பாராட்டு கிடைத்தது.

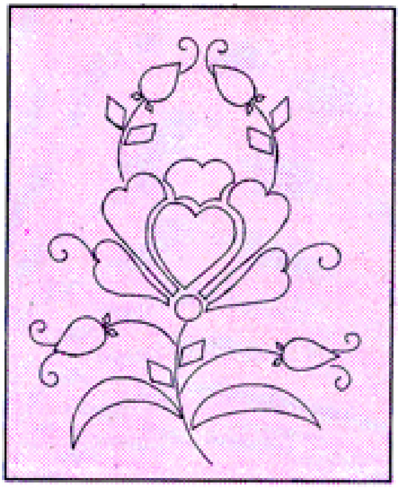
3. தினப்படி 'தான்' இல்லாமல் சிலர் சாம்பாரே செய்ய மாட்டார்கள். வீட்டில் காய்கறி இல்லாதிருக்கும் பட்சத்தில் பருப்பு வேகவைக்கும் பொழுது அதிலே ஒரு பிடி வேர்க்கடலையையும் போட்டு விடுங்கள். பின்பு சாம்பார் செய்தால் தினம் தினம் வேர்க்கடலை சாம்பாரே செய்யச் சொல்லுவர். காய்கறிகள் போட்டுச் செய்த சாம்பாரை விட இந்த வேர்க்கடலை சாம்பாரின் சுவையும், மணமும் மூக்கைத் துளைக்கும்.

– பிரபா டாக்கர்





தீக்குச்சியில் ஓர் அழகுக்கலை



தேவையானவை :

1) எரிந்து போன முனைகள் அல்லது மருந்துள்ள முனைகளை, சீராக வெட்டி நீக்கிய தீக்குச்சிகள்.

2) சதுரமான, கெட்டியான அட்டை.

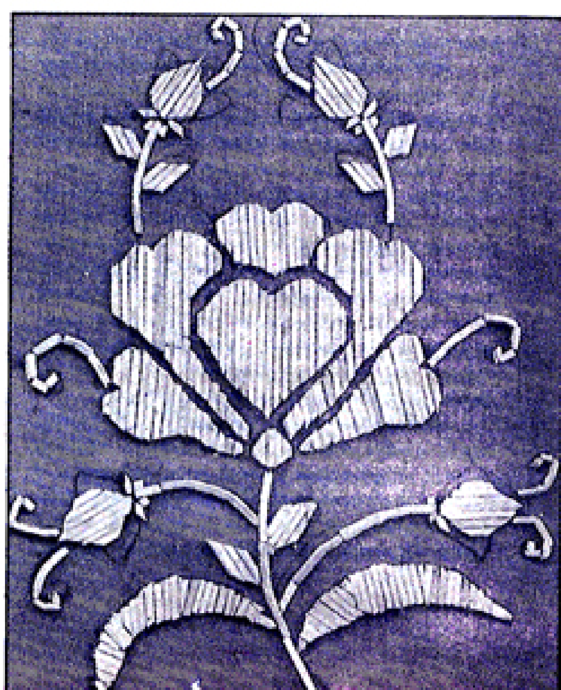
3) கறுப்பு (அல்லது) மெரூன் கலரில் உள்ள துணி

4) ஃபெவிகால் அல்லது Quick Fix.

செய்முறை:

முதலில் அட்டையின் மேல் ஏதேனும் ஒரு டார்க் கலர் துணியை சுருக்கமில்லாமல் நன்றாக அழுத்தி ஒட்டிக் காயவிடவும். பின், அட்டையின் அளவுக்கு ஏற்ப மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தை ட்ரேஸ் (Trace) செய்து அல்லது வரைந்து கொள்ளவும். பூ இதழ்கள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் தனித்தனியே தான் இருத்தல் வேண்டும். தீக்குச்சிகளை வரைந்த பாகங்களின் மேல், அளவுக்கேற்ப வரிசையாக வெட்டி ஒட்டிக் கொண்டே வரவும். ஓரங்களின் வளைவுக்கு ஏற்ப சாய்வாகவோ, கூர்மையாகவோ வெட்டவேண்டும். பூ, மொட்டுக்கள், இலைகள் என்று படம் முழுமையடைந்தபின், அட்டையின் ஓரங்களில் (//// or ||||||) இவ்வாறு , உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப சிறிய குச்சிகளை பார்டர் போல் ஒட்டி மேலும் அழகு படுத்தலாம். படத்தை ப்ரேம் செய்தோ அல்லது கண்ணாடி காகிதம் மேலே ஒட்டியோ சுவரில் மாட்டலாம். வீணாகி தூக்கிப் போடும் தீக்குச்சிகளில் இவ்வாறு கைவேலைகள் செய்து அனைவரது பாராட்டையும் பெறலாம்.

– மாலா ராமபத்ரன்

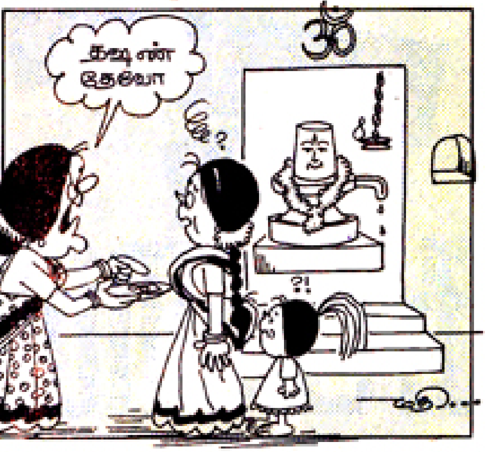


வி.ஜி.பி. கோல்டன் பீச்சும், மங்கையர் மலரும் இணைந்து நடத்திய சுற்றுலா போட்டியில் பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்.

நான் சுற்றுலா போன போது...

ஆறுதல் பரிசு 1

நாங்கள் ஒரு டிராவல் கம்பெனியில் சேர்ந்து காசிக்கு யாத்திரை சென்றோம். இரயிலிலேயே கைடு, ''அலகாபாத்திலும், காசியிலும் உங்கள் பக்தி உணர்வைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஏமாற்றுபவர்கள் அதிகம். அவர்கள் எதிரில் நாங்கள் ஏதாவது சொன்னால் மீண்டும் இங்கு வர முடியாது. முன்கூட்டி நாங்கள் ஏற்பாடு செய்தவர்கள் தவிர, யார் அணுகினாலும் விலகிக் கொள்



வது உங்கள் பொறுப்பு'' என்று எச்சரித்தார்.

திரிவேணியில் ஸ்னானம் செய்த போது ஒரு வைதீகத் தம்பதி வெள்ளிக் கிண்ணத்திலிருந்த பாலை ஒரு உருத்திராணியில் எடுத்துப் புன்னகையுடன் விநியோகிக்க ஸ்னானம் செய்பவர்கள் பயபக்தியுடன் வாங்கி, அருந்தி, தலையிலும் தெளித்துக் கொண்டனர். அருந்திய ஒவ்வொருவரும் ஐந்து ரூபாய் தக்ஷணை தரவேண்டும் என்றார்கள். ஒருவர் ஒரு தேங்காயைக் கொடுத்து அதைத் தண்ணீரில் போடும்படி கேட்டுக் கொண்டார். உதவி என்று எண்ணி செய்தபோது, அத்துடன் பாபங்கள் தொலைந்ததற்காக பத்து ரூபாய் தரவேண்டும் என்பது அக்கட்டத்தில் கட்டளை என்றார்கள்.

காசிவிசுவநாதர் ஆலயப் பிராகாரத்தைப் பண்டாக்கள் பகுதிகளாகப் பிரித்து அந்தப் பகுதிக்குள் பணம் வசூலிக்கும் உரிமையைச் சாசனமாகப் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஒரு பகுதிக்குள் 20,30 பேர் நுழைந்தாலும் 'செக் போஸ்ட்' போல் குறுக்கில் மூங்கிலைக் கட்டி அவர்களை உட்கார வைக்கிறார்கள். ஏதோ தீபத்தைக் காட்டிய பின் எல்லோரும் காணிக்கை அளிக்க வேண்டுமென்கிறார்கள். பாதி பேராவது கொடுக்கிறார்கள். சிலர் தட்டில் குங்குமத்துடன் ஃப்ரீஸ்டைலில் சுற்றியபடி க்ஷணத்தில் நம் நெற்றியில் அதைக் கீற்றாக இட்டு குறைந்தது ஐந்து ரூபாய் தர வேண்டும் என்று நிர்ப்பந்திக்கிறார்கள். எந்த நேரத்தில் எந்தப் பக்கத்திலிருந்து குங்குமத்தை நெற்றியில் தீற்றிவிடுவார்களோ என்று அஞ்சியபடியே நடக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஓரிடத்தில் அடுத்தடுத்து 108 சிறிய அறைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு சிவலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொன்றின் வாயிலிலும் ஒரு மூதாட்டி நிற்கிறார். அங்கு வரும் பெண்மணிகளைக் கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளாத குறையாக உள்ளே அனுப்பி, 'தர்ஷன்கரோ' என்று ஆணையிடுகிறார். வெளியில் வந்ததும், அதே மிரட்டல் பாணியில் 'தக்ஷண் தேவோ'

டார்ஜிலிங் மாப்பிள்ளை வந்தார்!

என்கிறார். அந்த நிலையில், பித்ருக்களுக்குக் கர்மா செய்விக்கும் பாவனையில் சில போலிப் புரோகிதர்கள் குடும்பத்தினரை மயக்க மருந்து கலந்த இனிப்புப் பாலத்தை உள்ளங்கையில் ஏந்தி அருந்தச் செய்து நகைகளைக் கொள்ளையடித்த செய்திகளும் கூட பத்திரிகைகளில் வெளிவந்ததுண்டு. பொறுப்புடனும் சிரத்தையுடனும், தங்கவும், தரிசனத்துக்கும், அனுஷ்டானங்களைச் செய்து வைக்கவும் உதவும் நல்லவர்கள் அங்கு பலர் உண்டு. யாத்திரை செல்பவர்கள் அனுபவமுள்ளவர்களிடம் அவர்களைப் பற்றிய விபரங்களைத் தெரிந்து கொண்டு செல்லுதல் நல்லது.

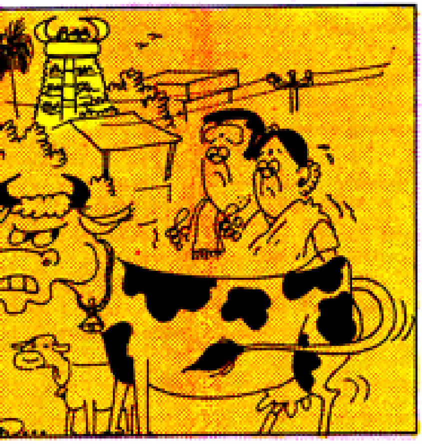
– எஸ்.சரோஜினி, சிட்லபாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு 2

சில வருடங்களுக்கு முன் நானும் என் குடும்பத்தாரும், காஞ்சிபுரத்திலுள்ள ஆலயங்களையும், காஞ்சி மடத்தையும், காஞ்சி

மகான்களையும் காண வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் பெங்களூரிலிருந்து வந்தோம்.

காஞ்சீபுரத்தில் ஒரு விடுதியில் தங்கியிருந்தோம். காலை ஏழு மணிக்கு, அனைவரும் குளித்து முடித்து கோவில்களை தரிசிக்கக் கிளம்பினோம். வரத ராச பெருமாள் கோவிலையும், ஏகாம்பரேசுவரர் கோவிலையும் முடித்துக் கொண்டு காமாட்சி அம்மனை தரிசனம் செய்ய தெருவில் நடந்து வந்து கொண்டிருந்தோம். அப்பொழுது சுமார் காலை ஒன்பது மணி இருக்கும். அப்பொழுது அந்தெருவில் ஒரு பசுமாடு அப்பொழுது தான் ஈன்ற கன்றுடன் நின்று கொண்டிருந்தது. அந்தப் பசு யாருடையது என்பது தெரியவில்லை. அப்பசு யாரையும் அவ்வழியே செல்ல விடவில்லை. போவோர், வருவோரையெல்லாம் முட்டிக் கொண்டிருந்தது. அதனை எப்படிக் கடந்து செல்வது என்று தெரியாமல் விழித்துக் கொண்டு இருந்தோம்.



அப்போது 'ஜெய ஜெய சங்கர; ஹரஹர சங்கர' என்ற நாம கோஷம் தொடர்ச்சியாக வெகுதூரத்திலிருந்து காதில் விழுந்தன. காஞ்சிப் பெரியவர்தான் வந்து கொண்டிருக்கிறார் என்று அறிக்க முடிந்தது.

சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் சுமார் முப்பது பேர் சூழ, காஞ்சி மகான் ஸ்ரீ சந்திர சேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் வந்து கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது அந்தெருவில் கடை வைத்திருந்த ஒருவர் ஓடிச் சென்று, பசுமாடு ஒன்று அனைவரையும் முட்டித் தள்ளுவதாகவும், எனவே அடுத்த தெரு வழியாகச் செல்லுமாறும் வேண்டிக் கொண்டார். ஆனால் காஞ்சிப் பெரியவரோ பசு மாட்டிடம் வந்தார். அன்பாக அதன் தலையை வருடினார். அதன் கழுத்தை இரண்டு நிமிடங்கள் தடவிக் கொடுத்தார். என்னே ஆச்சரியம்! பசு ஆடாமல், அசையாமல் பெரியவருக்குப் பணிவாக நின்று கொண்டிருந்தது. அந்த கண்கொள்ளாக் காட்சியை நாங்கள் மெய்மறந்து தரிசித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

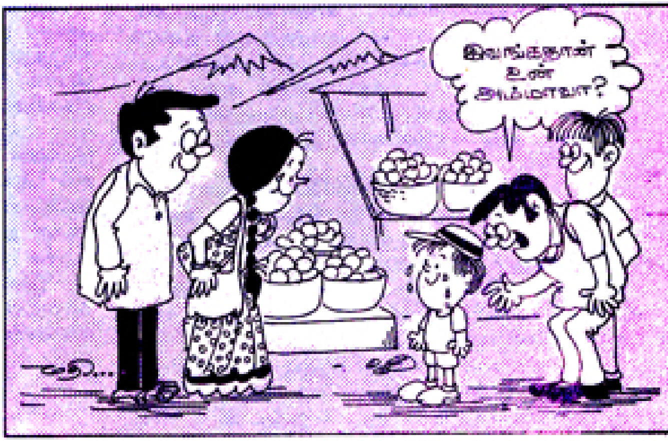
பஞ்சேந்திரியங்களையும் அடக்கி, எங்கும் எதிலும் அந்த இறைவனைக் காணலாம், அந்த நடமாடும் தெய்வத்தின் முன்னால் போய் நின்றால், நம்மிடம் குடி கொண்டிருக்கும் அனைத்துத் தீய சக்திகளும் மறைந்து, ஓடிவிடும் என்பதற்கு இதைவிட வேறு ஆதாரமும் உளதோ! ஆகா! எங்களுடைய கண்கள் செய்த தவம்தான் என்னவோ!

- ஆர்.சீதாஞ்சலி, சென்னை - 24.

ஆறுதல் பரிசு 3

ஒரு கோடையில் கணவர், நான், குழந்தையுடன் டார்ஜிலிங் சுற்றுலா சென்றோம்.

பல்வேறு இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு இறுதியாக மார்க்கெட் ப்ளேஸுக்கு வந்தோம். டார்ஜிலிங்கில் அநேகமாக எல்லோருமே வங்காளம், அஸ்ஸாமி

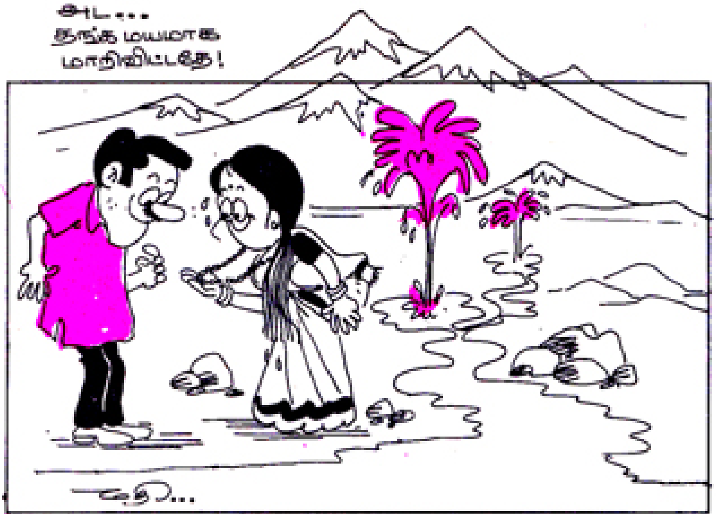


கலந்த வங்காளம், நேபாளம் இதுபோன்ற அந்த சுற்று வட்டார மொழிகளில் தான் பரிச்சயமாயிருந்தனர். ஹிந்தி கூட கடினம்தான். தென்னிந்தியர்கள் யாரையுமே காணோம்.

எங்கள் இரண்டு வயது மகன் ராஜு, ரொம்பவும் துறுதுறு வென்றிருப்பான். சற்று அசந்தாலும் ஓடிவிடுவான். அன்றும் அப்படித்தான் ஆயிற்று. எவ்வளவோ கண்காணிப்பாக இருந்தும், மார்க்கெட் ஏரியாவில் ஷாப்பிங்கில் தீவிரமாக இருந்த சமயம், கூட்டத்தில் எங்கோ ஓடிவிட்டான். குழந்தையைக் காணாத நாங்கள், பதறியடித்துக் கொண்டு ஓடினோம். ஷாப்பிங் ஏரியா முழுவதும் அலசியும் அவனைக் காணவில்லை. துக்கம் நெஞ்சை அடைக்க, அங்கிருந்த கைடிடம் விசாரித்துக் கொண்டிருக்கையில், ''இவங்கதான் உன் அம்மாவா?'' என்ற குரல் கேட்டு விக்கித்து நின்றோம். மருந்துக்கும் ஒரு தென்னிந்தியர் கூட இல்லாத இடத்தில் தமிழர்களா? அது

வும் எங்கள் குழந்தையுடன்? எப்படி???

அவர்கள் முரளி, சேகர் என்ற இரு நண்பர்கள். திருச்சியிலிருந்து கல்கத்தாவில் வசிக்கும் முரளியின் மாமா வீட்டிற்குச் சில நாட்கள் லீவில் வந்திருக்கிறார்கள். வந்த இடத்தில், மாமா அவர் நண்பரின் மகள் ஜாதகம் பொருந்தியிருப்பதாகச் சொல்லி வற்புறுத்தவே பெண் பார்த்திருக்கிறார்கள். இருவருக்கும் பிடித்துப் போய் நிச்சயதார்த்தத்திற்கு நான்கு நாட்கள் இருக்கவே, ஜாலியாக டார்ஜிலிங் வந்திருக்கிறார்கள். பாஷை புரியாமல் திண்டாடியவர்கள் மார்க்கெட் ஏரியாவை சுற்றிக் கொண்டிருக்கையில், எங்கள் குழந்தை 'அம்மா அம்மா' என்று அழுவது கண்டு அவனிடம் பேச்சு கொடுத்து, அவன் தமிழன் என்று புரிய, புளகாங்கிதம் அடைந்து, எங்களைத் தேடி, நாங்கள் குழந்தையைத் தேட, தெய்வாதீனமாகச் சந்தித்துக் கொண்டோம்.



என்ன சினிமா கதைபோல் போகிறதே என்று பார்க்கிறீர்களா? எங்களுக்கும் அன்று அப்படித்தான் இருந்தது. ஆனால் க்ளைமாக்ஸை இன்னும் கேட்கவில்லையே? அவர் பார்த்த பெண் யார் என்கிறீர்கள்? கல்கத்தாவிலிருக்கும் என் கணவரின் தமக்கை மகளைத்தான்!

மீண்டும் அக்காவின் கடிதம் காத்திருந்தது. 'வரும் ஞாயிறன்று ஷோபாவின் நிச்சயதார்த்தம். குடும்பத்துடன் வா; விவரம் நேரில்' என்று. எங்களுக்குத்தான் விவரம் தெரியுமே, அதனால் அவர்களுக்கு ஒரு ஷாக் ட்ரீட்மென்ட் கொடுக்க நினைத்து நேரே பிள்ளை வீட்டிற்கே சென்று உள்ளே ஒளிந்து கொண்டோம்.

நிச்சயதார்த்த ஏற்பாடுகளுடன் வந்த அக்கா குடும்பத்தினர், எங்கள் தம்பி ஊரிலிருந்து வரவேண்டும், சிறிது காத்திருப்போம், என்று கூற, பிள்ளையின் மாமா, ''ஊரிலிருந்து வரும் வரை காத்திருக்க முடியாது, பக்கத்து ரூமிலிருந்து வரும்வரை வேணா காத்திருக்கலாம்,'' என்று கூற, நாங்கள் உள்ளிருந்து பிரவேசிக்க, அவர்கள் அதிர்ச்சியால் வாயடைக்க, பிறகு அவர்களுக்கு நடந்ததை விளக்கினோம். அது ஒரு மறக்க முடியாத சுவையான அனுபவம்.

இன்று இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தந்தையான பின்னும், எங்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர் 'டார்ஜிலிங் மாப்பிள்ளைதான்'.

– சாந்தா ராமசாமி, சென்னை – 34.

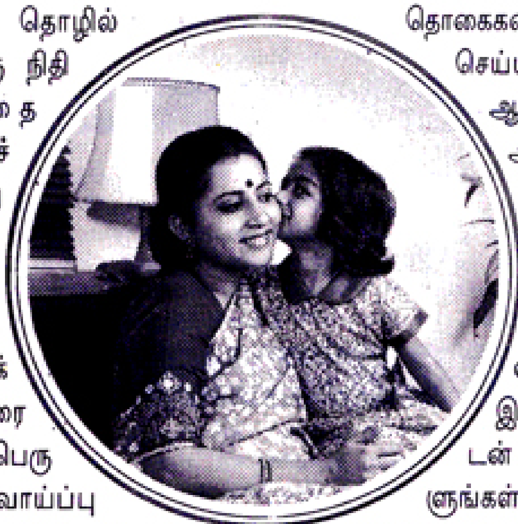


இதோ இருக்கிறது அருமையான சுற்றுலா தலம்
ஆறுதல் பரிசு 1

பழனியில் இருந்து 4 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது. ''பொருந்தலாறு அணை'' என்ற அருமையான இடம். இது வெளியுலகிற்கு அதிகம் தெரியாத இடம்.

பழனியிலிருந்து கொடைக்கானல் செல்லும் வழியில் அமைந்துள்ளது இந்த அணை. பழனியில் இருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் துறவிகள் மடமும் அதை அடுத்து அடர்ந்த தென்னந் தோப்பும் உள்ளது. வழியெங்கும் மரங்கள் அடர்ந்தும், சிறுசிறு தூறல்கள் தூறிக் கொண்டும் இருக்கும். இந்தச் சூழ்நிலை மிகவும் குளுமையாக இருப்பதோடு வழியெங்கும் பறவைகளின் கானம் காதுகளுக்குத் தேனாய் இருக்

குடும்பத் தலைவிகளே! உங்களில் பலருக்கு விரைவாக வளர்ந்து பெருகும் ஒரு டெபாசிட் திட்டம் அவசியம் என்பது தெரியுமா?



அதனால்தான் தொழில் முறையில் ஒரு நிதி நிறுவனத்தை நிர்வகித்துச் சிறந்த அனுபவம் பெற்றுள்ள நாங்கள் சுபநிதியைத் தொடங்கியிருக்கிறோம். விரைவாக வளர்ந்து பெருகும் இரண்டு வாய்ப்புகளை இந்த டெபாசிட் திட்டம் உங்களுக்கு அளிக்கிறது. நீங்கள் ரூ.6,000/-, ரூ.10,000/- ஆகிய தொகைகளை டெபாசிட் செய்யும்போது ஏழே ஆண்டுகளில் அவை முறையே ரூ.22,100/- ஆகவும், ரூ.36,780/- ஆகவும் பெருகி விடுகின்றன. இன்றே எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய பல்வேறு பிரச்னைகளை நீங்கள் மிக எளிதாகச் சமாளித்துவிட முடியும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

SHUBA NIDHI

HOUSEWIVES' FAST GROWTH DEPOSIT SCHEME

எக்சிக்யூட்டிவ் பிரசிடெண்ட் : **P.G. சரண்யன்,** முன்னாள் தலைவர், கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிட்.

RPS BENEFIT FUND LTD

(Declared as "NIDHI" by the Central Government)

தலைமை அலுவலகம்: 16, இராமநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17. போன்: 441554, 441346.

கிளைகள்: இராயபுரம் (சென்னை) போன்: 556164, கோயம்புத்தூர் - போன்: 43576, பெங்களூர் - போன்: 366433, பாண்டிச்சேரி - போன்: 31859.

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும்.

பாதுகாப்பான வழியில் விரைவான வளர்ச்சி

AKSHAR RPS/94 37

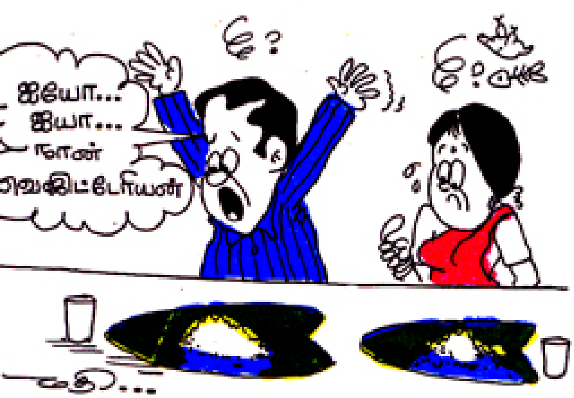
கின்றது.

அதை அடுத்து பொருந்தலாறு ஊர் என்ற சிறிய இடம். அதிலிருந்து நேரே சென்றால் கொடைக்கானல். ஊரின் வழியே உள்ள பாதை வழியே சென்றால் பொருந்தலாறு அணை. இங்கு எந்தவித கட்டணமும் கிடையாது. மிகவும் அழகாக பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. கொட்டும் நீரும், வழிந்தோடும் விதமும் கண் கொள்ளாக் காட்சி. அணையின் மேல் பகுதியில் ஏறிப் பார்த்தால் கடல் போல் வழிந்து கிடக்கும் தண்ணீரும் அதில் அங்கும், இங்குமாக பரிசல்களும் கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். கொடைக்கானல் செல்பவர்கள் வழியில் இந்த அணையைப் பார்த்துச் செல்லலாம்.

– கே.ராதா, பழனி – 2.

ஆறுதல் பரிசு 2

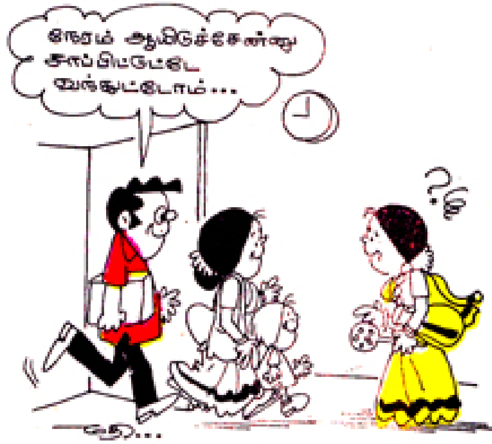
சுற்றுலா என்பது வங்காளத்தில் இரத்தத்தில் ஊறியது; கல்கத்தாவில் நாங்கள் இருந்த சமயம் பத்து நண்பர்கள் சேர்ந்து ஒரு முறை ஏழு நாட்கள் வரை தொலைதூர



பேருலா சென்றோம்.. கல்கத்தாவிலிருந்து ஹிமாசல் பிரதேசத்தில் கசோலி, சிம்லா, குலு, மணலி இங்கு தங்கிப் பார்த்து, குலுவில் மணிகரண் எனும் வென்னீர் ஊற்று வரும் கிராமத்தின் அழகை அனுபவித்து பின் சண்டிகார், டெல்லி, இங்கு ஆக்ரா, மதுரா, சுற்றிப் பார்த்துத் திரும்பினோம்.

இதில் இமயத்தின் மகுடமான 'குலு'விலிருந்து ஒருமணி நேரம் மலைப் பயணம் (பஸ்ஸில்தான்) நம்மை 'மணிகரண்' என்னும் அற்புதமான தலத்தில் விடுகிறது! இறங்கியதும் இமாலயத்திற்கே வந்து விட்டதைப் போன்ற புகைமண்டலம்! பார்த்தால் கீழே கொதிக்கும் வெந்நீர் ஊற்றுகள்! அதன் வெம்மை காரணமாக செந்நிறமாகி விட்ட பாறைகள்! அதன் மேல் கட்டப்பட்ட சீக்கியர்களின் குருத்வாரா, அருகே அழகிய இராமர் கோவில்! சிவன், பார்வதி தாண்டவத்தில் காது குண்டலம் விழுந்த இடம் ஆகலால் மணிகரண் என்ற பெயராம். வியப்பான நம்பவே முடியாத செய்திதான். இந்த மணிகரனில் ரோட்டில் கூட வெந்நீர் ஊற்றுகள். அங்கு நடுவில் வரும் வெந்நீரில் மரப்பானைகளை துணியால் வாயைக் கட்டி போட்டிருந்தார்கள். அதைப் பற்றி கேட்கையில், அந்தத் தெருவிலிருப்பவர்கள் சாப்பாடு அந்தப் பானையில் தயாராகிறது! ஆம் அங்குள்ளவர்கள் பால் காய்ச்சுவது தவிர மற்ற எல்லா சமையலிற்கும் ஊற்றுகளுக்குத்தான் வருகிறார்கள்!

அங்கு தனியே ஓரிடத்தில் பெண்டிர், ஆடவர் குளிக்க (வெந்நீர்தான்) வசதிகளும் உண்டு! குளித்து வந்ததும் எனக்கு ஓர் இன்ப அதிர்ச்சி! கல்கத்தாவின் திருடர் பயம் காரணமாக நான் அணிந்திருந்த ''வெள்ளிச் சரடும்'', ''வெள்ளி வளையல்''களும் வெந்நீர் ஊற்றின் மகத்துவத்தில் ''தங்க மய''மாக மாறிவிட்டது! கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதம் கழித்துதான் மறுபடி வெள்ளியானது. அத்தனை மூலிகை, மருந்து, கந்தக சக்தி வாய்ந்ததாம்! உறையவைக்கும் பனியின் நடுவில் உலை கொதிக்க வைக்கும் நீருற்றினையும் பார்க்கையில் படைத்தவனின்



மகத்துவத்தினை என்னென்று சொல்வது!

– கே.சீதாலட்சுமி, சென்னை – 37.

ஆறுதல் பரிசு 3

மலைகளின் ராணியாம் உதகையில் எத்தனை அருமையான பல இடங்கள் ஒளிந்துள்ளன! சுற்றுலா வரும் அனைவரும், பொட்டானிக்கல் கார்டன், லேக், சிம்ஸ் பூங்கா என இந்த இடத்தைமட்டும் பார்வை விட்டுவிட்டு போய்விடுகின்றனர். அழகான இந்த இடங்களைக் காட்டிலும், படு அழகான, அற்புதமான இடங்களுக்கு யாரும் செல்வதில்லை. (விவரம் தெரியாததாலோ என்னவோ)

'லேம்ஸ்ராக்', 'டால்பின் நோஸ்' என இரண்டு இடங்கள் கட்டாயம் பார்க்க வேண்டிய இடங்கள். 'பயங்கர அழகு', என் பார்களே, இதை நேரில் காணலாம். ஆம், பயங்கரமான பள்ளத்தாக்கு காட்சி அது.

சுற்றிலும் மலைகள் சூழ நடுவில் அதல பாதாளம் போல பள்ளம். அதில் வெள்ளி நூலென ஓடும் அருவி. பலசமயம் மூடு பனியினால் பள்ளத்தாக்கு புதைந்துபோய், இமே ஒரு தேவலோகம் போலக் காட்சி தரும் அந்த அழகைக் காண கண்கோடி வேண்டும். லேம்ஸ்ராக் போகும் வழியெல்லாம் ஒரே பசுமையான தேயிலைத் தோட்டமே.

குன்னூரிலிருந்து குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கே செல்லும் அரிதான, ஒரே பஸ்ஸான ''ஆடர்லி'' என்கிற பேருந்தை பிடிக்க வேண்டும். லேம்ஸ்ராக் என்ற இடத்தில் இறங்கி விடவேண்டும். (பஸ் வேறொரு ஊருக்குச் செல்லும் பஸ்ஸாகும்) அங்கிருந்து நடந்து மேலேறிபோனால் சிலிர்க்க வைக்கும் பள்ளத்தாக்கு காட்சி காணலாம் மேலும் அங்கிருந்து நடந்தே டால்பின் நோஸ் சென்றடையலாம். வண்டியில் செல்வதே சிறப்பு.. ஆங்காங்கே நிறுத்தி அனைத்தும் காணலாம்.

மேலும் உதகையில் 'கிளன்மார்கன்' என்கிற சோலை + புல்வெளி இடம் உள்ளது. பெரும்பாலான இந்திபட ஷூட்டிங் இங்குதான் நடக்கும். குன்னூரிலிருந்து 'பக்கா சூரன் மலை' என்கிற அடர்ந்த காடுடைய மலை உள்ளது. ஆனால் இங்கு காட்டு விலங்கு நடமாட்டம் உள்ளது. இங்கு குகைகள் பல மறைந்து கிடக்கிறது. ஆராய்ச்சியாளர் என எவரும் இதுவரை இதை அடையாளம் கண்டு வந்ததில்லை.

இன்னொரு பார்க்க வேண்டிய பயங்கர இடம், அழகு வீற்றிருக்கும் இடம் ''முக்குருத்தி.'' ஊட்டியிலிருந்து செல்ல வேண்டும். இந்த இடத்தின் அருகில் சிறுகிராமம் உள்ளது. (படகர்) அவர்கள் நம்பிக்கைப்படி இந்த மலைவீழ்ச்சி, இறந்தவர்கள் மறு உலகு போகும் பாதையாம் (சிலிர்க்கிறது கேட்டால், இடத்தைப் பார்த்தாலோ... புல்லரிப்பது நிஜம்) தங்கள் மூதாதையர், இறந்தவர்கள் போவது கண்டுள்ளார்களாம். பெண்கள் அந்தப் பகுதிக்கு இரவும் பகலும் சந்திக்கும் வேளையில் போகவே கூடாது என்பது அவர்கள் ஐதீகம்.

- U.K. செல்வி, நீலகிரி - 643202.

வீட்டில் பூச்செடிகள் வைக்கும் போது வெவ்வேறு கலர் பூக்கள் அடுத்தடுத்து பூக்கும்படி வைத்தால் பார்ப்பதற்கு மிகவும் கலர்ஃபுல்லாக அழகாக இருக்கும்.

- ஏ. பி. உஷா



நாம் விருந்தினர்களாகப் போகும்போது

ஆறுதல் பரிசு 1

ஓர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் விழா. இலக்கிய மன்றவிழா. ஆண்டுவிழா. சொற்பொழிவுக்கு அழைத்திருந்தனர் என் கணவரை. ஒரு வாரம் முன்பே அழைப்பிதழ் தந்தனர்.

விழாநாள். அன்று மதிய உணவு அப்பள்ளியில். இப்படிக் கூறியிருந்தனர் முன்பே! உண்ட பின்பே பேச்சு! அனைவருக்கும் உணவு பரிமாறப்பட்டது. முற்றிலும் புலால்! முழுவதும் புலால்! அரிசிச்சோறு! அது ஒன்றுதான் சைவம்! மற்றவை எல்லாமே அசைவம்தான்!

''ஐயா, நான் சைவம்! சுத்தமான சைவம்! புலால் உண்பதே இல்லை! தயவு செய்து வேறு இலை போடுங்கள்'' என்றார் என் அவர்! அங்கிருந்த அத்தனை பேருமே அசைவம்! ஒரு துணைகூட இல்லை என் வீட்டுக் காரருக்கு!

''என்னசார் இப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?'' நீங்களும் ''நான் -வெஜிட்டேரியன் ஆகத்தான் இருப்பீர்கள்! என்றல்லவா எண்ணி விருந்தோம்!'' என்றனர் பெரிதும் வருந்தினர்...!

பள்ளியில் இருந்து ஊர் இரண்டு பர்லாங்கு தூரம் இருக்கும்! ஒரு ஆசிரியர் ஓடினார் அவசரம் அவசரமாக ஸ்கூட்டரில்! அவர் வீட்டில் இருந்து சாம்பார், ரசம் மட்டுமே கொண்டு வரப்பட்டபோது பிற்பகல் மணி இரண்டு! அது உணவு வேளை கடந்து விட்ட நேரம். இதில் எல்லோருக்குமே மனக்குறை!

ஒன்று, முன்பே சொல்லியிருக்க வேண்டும் அவர்கள் இது பற்றியும்! அல்லது, ''ஐயா நான் வெஜிடேரியன்! நான்-வெஜிடேரியன் அல்ல!'' என்று என் கணவராவது கூறியிருக்க வேண்டும்!

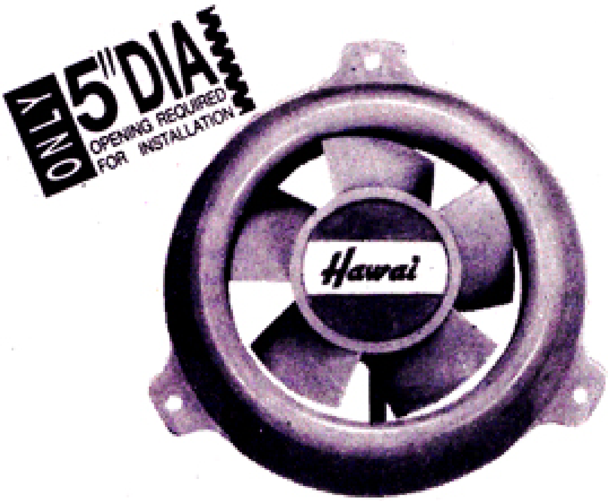
அப்படிச் செய்திருந்தால் இப்படி வருத்தம் வந்திருக்காது அல்லவா? விருந்தினரைக் கூப்பிட்டாலோ, விருந்தினர்களாகப் போனாலோ சாப்பாட்டு விஷயத்தையும் சொல்லிவிட வேண்டும் இல்லையா?

- இராம. மணிமேகலை, ஆத்தூர் - 636102.

ஆறுதல் பரிசு 2

அண்மையில், ஒரு நாள் மாலையில் என் கணவருடைய நண்பர் ஒருவர் தன் குடும்பத்தினருடன் எங்கள் வீட்டிற்கு

For the first time in India



Hawai

5" TOILET EXHAUST FAN

- Sleek and compact.
- Keeps your toilet fresh.
- Consumes less power.
- Totally rust proof.
- Safety and privacy.
- Highly cost effective.
- Available in different colours.

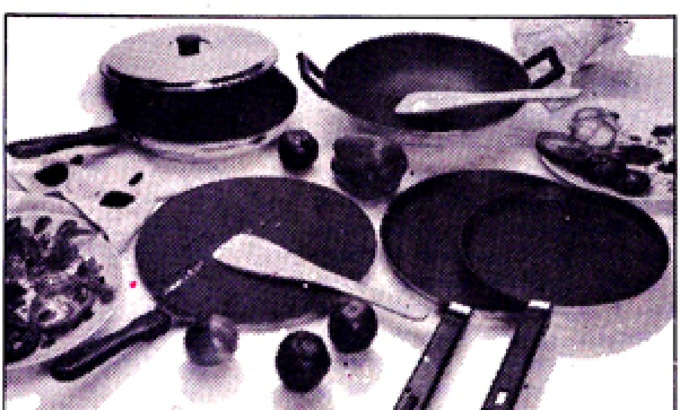
Sleek, compact and a quiet performer

JAYABHARATHAM MARKETING PVT. LTD.,
OPP. PILOT THEATRE, 2, KALINGARAYA STREET, ROYAPETTAH,
MADRAS – 600 014. PH : 8262595, 8269592.

ELMATRONIK INTERNATIONAL (EXIM)
144, PYCROFTS ROAD, ROYAPETTAH, MADRAS – 600 014.
PHONE : 833125, 846477. TLX : 041-6401-ESCM IN FAX : 91-44-833029.

**எண்ணெய்
இல்லா சமையல்
ராஜாளி
நான்-ஸ்டிக்குக்வேர்**

RAJALI®
NON-STICK COOK WARE



எண்ணெயே
இல்லாமல்
தோசை செய்யுங்க
ஆம்லெட்டும்
செய்யுங்க
எளிதில்
சுத்தமாகும்
எரிபொருள்
சிக்கனம்
அதுதான்
ராஜாளி !

**இல்லத்தரசியின்
இனிய துணை.**

**எல்லா பிரபல
பாத்திர கடைகளிலும்
கிடைக்கும்**

RAJALI HOME EQUIPMENTS
50-A, Apparswamy Koil Street,
Tiruvottiyur, Madras-600 019.

வந்திருந்தார். மிகுந்த சந்தோஷத்துடன் வரவேற்ற எங்களிடம், காப்பியை மறுத்து விட்டு, இரவு உணவு எங்கள் வீட்டில் சாப்பிடுவதோடு, இரவு எங்கள் வீட்டிலேயே தங்கி காலை உணவையும் முடித்துவிட்டு, முற்பகல் 11-மணி ட்ரெயினில் செல்வோம் என்று கூறி ஊரைச் சுற்றி பார்க்கக் கிளம்பினர்.

எந்த முன் அறிவிப்பும் இன்றி அவர்கள் வந்ததால் எங்களுக்கு, ஊரில் உள்ள முக்கியமான இடங்களைக் காட்ட அவர்களுடன் செல்ல முடியாதது மட்டுமல்ல, இரவு உணவை தயாரிக்க நேரமும் பொருளும் குறைவாகவே இருந்தது. என்றாலும் வீட்டில் இருந்ததைக் கொண்டு சிறப்பாக உணவினை தயாரித்த நான், ''எங்கே, என் குழந்தைகளுக்கு அவற்றைக் கொடுத்தால் விருந்தினர்களுக்குப் பற்றாது போய் விடுமோ என்ற பயத்தில், பிரட்டும், பாலும் கொடுத்து தூங்கப் பண்ணிவிட்டு, விருந்தினர்களின் வருகைக்காகக் காத்திருக்க ஆரம்பித்தேன்.

காத்திருந்து, காத்திருந்து என் கண் தானாக மூடிக் கொள்ளும் சமயத்தில் வந்து நின்ற அவர்களை சாப்பிட அழைத்துச் சென்றேன். ''ரொம்ப நேரமாயிட்டதாலே வெளியவே சாப்பிட்டு விட்டோம்!'' என்றார்கள். அநியாயமாக வீணாகி போனவைகளை குப்பைத் தொட்டியில் போடும் போது மனம் நொந்தது. பிரெட் சாப்பிட்டுத் தூங்கிய குழந்தைகளின் ஞாபகமும் கூடவே வந்தது. ஏனென்றால் நான் செய்திருந்தது அத்தனையும் அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவுகள்.

மறுநாள் காலை டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு, ஷாப்பிங் செய்யப் போய் டிரெயினைக் கோட்டை விட்டார்கள். மதிய உணவு எங்களுக்கு மட்டுமே சமைத்திருந்தேன். சிம்பிளாக இருந்த அதைப் பார்த்த அவர்கள் முகம் கோணியபடி போனார்கள்.

இவர்கள் ஏற்படுத்திச் சென்றிருந்த மனக் கஷ்டம் மறைய, இரண்டு மூன்று தினங்களாகியது.

வெளியூர்களில் உள்ள உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் வீட்டில் சென்று தங்குவது என்பது சற்று நாசூக்காக, கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம். இருவருக்குமே ஆனந்தமாகவும், யாருக்கும் எந்த வித பாதிப்பும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் உறவில், நட்பில் விரிசல் ஏற்பட்டுவிடும்.

– ஏஞ்சல் பாப்டிஸ்ட், கன்னியாகுமரி.

ஆறுதல் பரிசு 3

'விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்' என்பார்கள். நாம் விருந்தினர்களாகப் போகும் போது கடைப் பிடிக்க வேண்டிய விதிகளுள் தலையாயது இது. அதிக நாள் தங்கக் கூடாது. இடம், சூழ்நிலை, பொருள் வசதிக்கேற்பத்தான் விருந்தாளிகளை உபசரிக்க முடியும். அதனால் நாமும் அவற்றைப் புரிந்து கொண்டு இடத்திற்குத் தக்கவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு சென்னையில் தண்ணீர் கஷ்டம். பம்பாயில் இட நெருக்கடி. இது போல இடத்திற்கு இடம் ஏதோ ஓர் அசௌகரியம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இருந்தாலும் விருந்தினரை உபசரிப்பது நமது பண்பு என்பதால் அதைச் செய்கிறோம்.

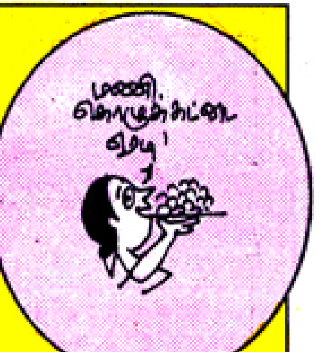
கூடியவரை, நம்மாலும் நம் குடும்பத்தாராலும், முக்கியமாக நம் குழந்தைகளாலும் அவர்களின் நிம்மதி கெடாமல், அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் நேரம், சுதந்திரம், எதுவும் நம்மால் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் உணவு, பழக்க வழக்கம், வாழ்க்கை நடைமுறை இவற்றிற்குத் தக்கபடி நாம் மாறிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி மாற முடியாவிட்டால் நமக்கு ஒத்து வராத இடமாக இருந்தால், நாம் அங்கு செல்லக் கூடாது.

அடுத்து உடைமைகள் பாதுகாப்பு. புது இடத்தில் நம் பொருள்களை நாம் தான் பத்திரப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தொலைந்தபின், அதைக் காணோம், இதைக் காணோம் என்று சொன்னால் அவர்கள் சங்கடப்படுவார்கள்.

– சந்தியா சந்தானகிருஷ்ணன்,
சேலம் – 7.

மணிக் கொழுக்கட்டை பற்றிய குறிப்பைப் பார்த்தேன். அந்தச் சிற்றுண்டியைக் கீழ்க்கண்டவாறும் மிக ருசியாகச் செய்யலாம். அரிசி மாவைக் கொழுக்கட்டை மாவுபோல் கிளறிக் கொண்டு, ஆறியபின் பட்டாணி அளவில் சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, அதை ஆவியில் வைத்து வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 1 ஆழாக்கு மாவு எனில் ஒரு பிடி உளுந்து – பருப்பு ஊற வைத்து, பூரணத்திற்கு அரைத்து வேக வைத்து, உதிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் கடுகு தாளித்து தேங்காய், பூரணம், இரண்டையும் போட்டு உசிலித்துக் கொண்டு, பிறகு வேக வைத்த உருண்டைகளை அதில் போட்டுக் கலந்து வைக்க வேண்டும். பார்க்க கண்டல் போல் இருக்கும். ஒரு மாறுதலான சிற்றுண்டியாகும் இருக்கும்.

– பி. உஷா



இம்மாதம்

பொருள்: வெயிலுக்கேற்ற உணவு:

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

அவல் கொழுக்கட்டை + ஜில் ஜில் ராய்தா:

வெய்யிற்காலங்களில் அதிக நேரம் சமையலறை இருந்து வேர்க்க வியர்க்க வேலை செய்வதும் சிரமம். தவிர அதிக எண்ணை முதலியன சேர்த்து பண்டங்கள் செய்தாலும் உடலுக்கு உஷ்ணம் ஏற்படும். ஆகவே குளிர்ச்சியாகவும் எளிதில் செரித்து ஜீர்ணமாவதும் அதே சமயம் சத்து நிரம்பி பசி தாங்கக் கூடியதும் ஆன டிபன் தான் நல்லது. குழந்தைகளுடன் கடற்கரைக்கோ பார்க்குக்கோ செல்லவும் சௌகரியமாக எடுத்துச் செல்ல வும் வசதியான உணவு இது. செலவும் நிதானமாக இருக்கும்.

இல்லக்கரசி

* விசாலாட்சி



* விஜயலட்சுமி





* ஷியாமளா



* சி.சியாமளா



* பாமா

தேவையான பொருட்கள்:

மெலிக அவல் - 400 கிராம்

பயற்றம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்

தேங்காய் - அரை மூடி - துருவியது.

உப்பு - ¾ டீஸ்பூன். முதல் 1 ஸ்பூன் வரை அவரவர் உப்பு ருசி போல்.

மிளகு, சீரகம் பொடித்தது - மொத்தம் ½ டீஸ்பூன்.

தாளிக்க - கடுகு, உ.பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் - 1

சிகப்பு மிளகாய் - 1

எண்ணெய் - 2 முதல் 3 டீஸ்பூன் அவரவர் விருப்பம்.

செய்முறை:

அவலை சுத்தம் செய்து பயற்றம் பருப்பையும் போட்டு இரண்டு முறை கழுவி 20 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். சில அவல் 10,15 நிமிடங்களிலேயே ஊறிவிடும். (ஊறவைக்க தண்ணீர் தேவை இல்லை) வாணலியை அல்லது அகன்ற பாத்திரத்தை காய வைத்து எண்ணையூற்றித் தாளிதம் செய்து அவலையும் போட்டு அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு அதிலேயே தேங்காய்ப்பூ, மிளகு சீரகப் பொடி, உப்பு இவை கலந்து நன்கு கிளறி கொழுக் கட்டையாக உருட்டி உருட்டி ஆவியில் 8 நிமிடம் வைத்து எடுத் தால் டிபன்ரெடி. (இத்துடன் சேர்மானமாக ஜில்ஜில் ராய்தா செய்ய,)

கெட்டியாக புளிக்காத தயிர் - 250 கிராம். (¼ லிட்டர்) எடுத்து, இதில் பாதி காரட், ஒரு தக்காளி, 1 சின்ன வெள்ளரி (கக்கரி எனச் சொல்வார்கள்) 1 வாழைப் பழம் இவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு உப்புச் சேர்த்து, 1 டீஸ்பூன் வெல்லத்தூள் அல்லது சேலம் மாவுச் சர்க்கரை போட்டு, மேலே 1 டீஸ்பூன் வறுத்த வேர்க்கடலைப் பொடி, பொட்டுக் கடலை பொடி வீதம் போட்டு கொத்துமல்லி, ஒரு கைப்பிடி நறுக்கிச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி பிரிஜ்ஜில் 15 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.

குழந்தைகள் முதல் எல்லாருக்கும் பிரியமான இந்த டிபன் வெயிலில் வெளியே எடுத்துச் செல்லவும் வசதியாக இருக்கும். தற்போதுதான் அழகாக பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள் கிடைக்கின்றனவே. கொழுக்கட்டையையும் ஜில்ஜில் ராய்தாவையும் தனித்தனி டப்பாக்களில் போட்டு எடுத்தும் செல்லலாம். வீட்டிலேயே கடக்கட கொழுக்கட்டையும் ஜில்லென்று ராய்தா சேர்த்து சாப்பிடலாம். வெய்யிலில் காரமும், தேங்காய் சட்னியும் உடலுக்கு அவ்வளவு நல்லதல்ல. குளிர்ச்சியான எலுமிச்சை ரஸபானமோ அல்லது கெப்பு தர்பூசணி ரஸத்தில் எலுமிச்சை சேர்த்தோ குடிக்க, நல்லதொரு (வெயிலுக்கேற்ற உணவு) உணவு உட்கொண்ட திருப்தியும் சந்தோஷமும் உண்டாகும். நல்ல சத்து கொண்ட உணவும் கூட இது.

- பி.என்.விசாலாட்சி, பம்பாய் -49.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

மேத்தி புலாவ்

(வெந்தயக்கீரை புலாவ்)

தேவையான பொருட்கள் :
பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப்
வெந்தயக்கீரை
(பொடியாக நறுக்கியது) - 1கப்,
முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - 1 கப்,
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்
சிப்பிக்காளான்
(பொடியாக நறுக்கியது) - 1கப்
புதினா, கொத்தமல்லி
(பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்
பெங்களூர் தக்காளி -
(பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்.
வெங்காயம் (நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கியது) - 1 கப்
இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் (காரத்திற்கேற்ப)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன். அரைத்த விழுது.
கரம் மசாலாத்தூள் - 1 ஸ்பூன்.
பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்,
- தாளிக்க,
எண்ணெய் + நெய் - ½ கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
தண்ணீர் - 4 கப். முந்திரி
- சிறிது (தேவையானால்)

செய்முறை:

முதல் நாள் காலையே பாசிப்பயறை ஊறவைத்து இரவில் துணியில் தளர முடிந்து வைக்கவும். பச்சைப் பட்டாணியையும் ஊறவைக்கவும். மறுநாள் பாசிப்பயறு நன்றாக முளை வந்து தயாராக இருக்கும்.

அடுப்பில் குக்கரை வைத்து எண்ணெய் + நெய் ஊற்றி பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து வெங்காயம் சேர்க்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, இஞ்சி, பூண்டு, ப.மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்கவும். பின் கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து வதக்கியவுடன் வெந்தயக் கீரை, காளான், பயறு, பட்டாணி இவற்றை சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் நன்கு வதக்கவும். கரம் மசாலாத்தூள் சேர்க்கவும். பின்பு பாஸ்மதி அரிசி (10 நிமிடங்களுக்கு முன்பு ஊறவைத்து பின் நீரை வடிகட்டி) சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் 3 விசில் வரும் வரை வைத்திருந்து அடுப்பை நிறுத்திவிடவும். இந்த ஸ்டீம் அடங்குவதற்குள் தொட்டுக் கொள்ள ஸ்வீட் ஸோர் ஸாலட் செய்து விடலாம்.

ஸ்வீட் ஸோர் ஸாலட்

தேவையான பொருட்கள்:
அதிக புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் - 1 கப்,
நார் நீக்கி பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - 1 கைப்பிடி.
வெங்காயம் (மெலிதாக நறுக்கவும்) - ½ கப்.
வெள்ளரிக்காய் (பொடியாக நறுக்கியது) - ½ கப்
தக்காளி (பொடியாக நறுக்கவும்) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பச்சை மிளகாய் (நீளவாக்கில் மெலிதாக கீறவும்) - 2
கொத்தமல்லி (பொடியாக நறுக்கவும்) - 1 கைப்பிடி.
டுட்டி ஃப்ரூட்டி - ½ கப்.
உப்பு - தேவையான அளவு.
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன் (அ) ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை:
கொத்தமல்லியைத் தவிர, அனைத்துப் பொருட்களையும்தயிருடன் ஒன்று சேர்த்து, உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். கொத்தமல்லியை மேலாகத் தூவி அலங்கரிக்கவும். ஸ்டீம் அடங்கியவுடன் புலாவை ஒரு அகலப் பாத்திரத்தில் எடுத்து, நெய்யில் வறுத்த முந்திரியை மேலாகத் தூவி அலங்கரித்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

புலாவில் வெந்தயக்கீரை, பயறு, பட்டாணி, காளான் மற்றும் ஸாலெடில் வாழைத் தண்டு, வெள்ளரி, வெங்காயம் சேர்வதால், உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதுடன், சிறந்த சரிவிகித உணவும் ஆகும்.

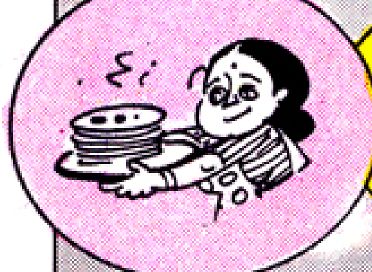
– விஜயலட்சுமி சுந்தரமூர்த்தி,
சென்னை – 24.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

பயத்தம் பருப்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்:
பயத்தம் பருப்பு - 2 ஆழாக்கு
அரிசி - 1 ஆழாக்கு
வெங்காயம் - 2
கேரட் - 1
தக்காளி -1
வெள்ளரிக்காய் - 1
பச்சை கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
மிளகாய் வற்றல் - 6.
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப
எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்ப.

செய்முறை:
முதலில் பயத்தம் பருப்பையும், அரிசியையும் ஊற வைத்துப் பிறகு நைஸாக அரைக்கவும். (மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.) பிறகு காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெயைவிட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தோசைக்கல் காயவைத்து அடை மாவை ஊற்றி அதன் மேல் காய்கறி கலவையை 2 ஸ்பூன் தூவி, அடை வெந்தவுடன் சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, அடையை பாதியாக மடித்து எடுக்கவும். இது சாப்பிட ருசியாக



வெஜிடபிள் போளி

விருந்திற்குச் செய்த கறிகாய்ப் பதார்த்தங்கள் நிறைய மீதமாகி விட்டது. கூட்டு, கறி இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து வதக்கி மைதா மாவின் நடுவில் வைத்து "வெஜிடபிள் போளி" தயாரித்து மாலை டிபனை சிக்கனமாக முடித்தேன்.

– என். ஷா



வேர்க்குருவை எதிர்க்க
18 மூலிகைகள்!
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
முகப்பரு
பொடுகு
கரும்புள்ளி
சொறி
தேமல்
SILVER JUBILEE YEAR
25
1969 1994
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
ZEST/MS/115

லிவ்பெட் பாட்டில்... உங்கள் பெட் பாட்டில்

இப்பொழுது
மேலும் பல புதிய
அழகிய வடிவங்கள்
கண்கவர் நிறங்களில்





சம்மர் ஷவர் !!



நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு **லிவ்பெட்** பாட்டிலுடனும் ஒரு மீரா ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் சாஷே இலவசமாக கிடைக்கிறது.

- ஆம், பள்ளியானாலும் சரி, இல்லமானாலும் சரி - **லிவ்பெட்** பாட்டில் உங்கள் பெட் பாட்டில்.
- காரணம் **லிவ்பெட்** பாட்டில் உடையாதவை, சுகாதாரமானவை, உணவுத்தரம் வாய்ந்தவை.
- **லிவ்பெட்** பாட்டில் பல அழகிய வடிவங்களில், கொள்ளளவுகளில் உங்கள் தேவைக்கேற்ப வருகிறது.
- **லிவ்பெட்** பாட்டில் பல தரக்கட்டுப்பாடு சோதனைகளை வென்றது.
- **லிவ்பெட்** பாட்டில்கள், ஃப்ளோரா - பருக் பாண்ட் இண்டியா லிட், டிம் மினரல் வாட்டர், பாண்டிச்சேரி மினரல் வாட்டர், மற்றும் கோல்டன் ஹார்வெஸ்ட் போன்ற புகழ்பெற்ற முன்னணி தயாரிப்பாளர்களால் ஆண்டாண்டுகளாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

நீங்களும் ஏன் **லிவ்பெட்டை** வாங்கக்கூடாது?

லிவ்பெட்
பாட்டில் இருக்கும் போது, வேறு பெட் பாட்டில் எதற்கு?

லிவியா பாலிமெர் பாட்டில்ஸ் பி.லிட்.,
மண்டையூர் சாலை, மண்டையூர், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்,
தமிழ்நாடு - 622515 ☎ 04339 - 418/472.

14.8.1994 வரை இந்த சலுகை தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி மற்றும் கேரளாவில் கிடைக்கும்.
முந்துங்கள், இந்த அரிய வாய்ப்பை நழுவ விடாதீர்கள்.

லிவ்பெட் பாட்டில்கள் இச்சலுகை இல்லாமலும் கிடைக்கின்றன.

இருக்கும். இதில் வெயில் காலத்திற்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடிய பயத்தம் பருப்பு, காய்கறிகள் இருப்பதால், உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதுடன் பலமும் தருகிறது

– ஷியாமளா, சென்னை – 600 061.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வெந்தய தோசை

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 1/2 கிலோ
வெந்தயம் - 25 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல் - 1 சிறிய கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசியையும், வெந்தயத்தையும் கல்நீக்கி 2 (இரண்டு) மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு தேங்காய்த் துருவல், சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். மாலையில் தோசைக் கல்லில் வார்த்து எடுக்கவும். மிகவும் சுவையானது. சூட்டைத் தணிக்கக் கூடியது. இதனுடன் சேர்த்து சாப்பிட வெள்ளரி வெஜிடபிள் கெட்சப் நன்றாக இருக்கும்.

வெள்ளரி வெஜிடபிள் கெட்சப்

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளரிப் பிஞ்சு - 2
சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்
காரட் - 100 கிராம்
தக்காளி - 100 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை - 1 சிறிய கட்டு
வற்றல் மிளகாய் - 1
உப்பு - தேவையான அளவு
ந.எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்
க.பருப்பு - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு க.பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் சிவந்தவுடன், நறுக்கி வைத்துள்ள காரட், வெங்காயம், தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் கொத்தமல்லி தழை, உப்பு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். இதனை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். காரட் துருவியால் வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை துருவி, அரைத்து வைத்துள்ள கலவையுடன் சேர்க்கவும். வெந்தய தோசையுடன் சேர்த்து பரிமாற மிகவும் நன்றாக இருக்கும். பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். வெயிலுக் கேற்ற வெந்தயம், வெள்ளரி, வெங்காயமும் சேர்ந்த சுவையான உணவு.

– சி.சியாமளா, மதுரை – 625 014.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

நுங்கு சாலட் கம் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
நுங்கு - 24
தேங்காய்ப் பால் - $1\frac{1}{2}$ கப்
முந்திரி (பொடித்தது)
- 2 மேசைக் கரண்டி
வெல்லம் - 2 மேசைக் கரண்டி
லெமன் பவுடர் -3 மேசைக் கரண்டி
சர்க்கரை - தேவையான அளவு
உப்பு - 1 சிட்டிகை.

நுங்கு ஸாலட்

12 நுங்கின் மேல் உள்ள தோலை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அத்துடன் உப்பு, சர்க்கரை, தேங்காய் பாலைச் சேர்த்துக் கலக்கி, குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.

நுங்கு புட்டிங்

மீதமுள்ள 12 நுங்கின் மேல் தோலை நீக்கி அதன் மேல் சிறு துவாரம் செய்து கொள்ளவும். முந்திரி, வெல்லம் இவைகளைப் பொடி செய்து கலக்கவும். இக்கலவையை நுங்கின் மேல் செய்துள்ள துவாரத்தின் மூலம் நிரப்பவும். இவ்வாறு நிரப்பிய நுங்குகளை, ஒரு பாத்திரத்தின் அடிப் பகுதியில் வரிசையாக அடுக்கவும். ஜெல்லியை வெந்நீரில் கரைத்துக் கொண்டு இந்த நுங்கின் மேல் ஊற்றவும். இதை பிரிஜ்ஜில் வைத்து அது கெட்டியானதும் பரிமாறவும்.

கோடை காலத்திற்கு ஏற்ற குளுமையான உணவு இது. எவ்வகை வயது உடையவர்களும் விரும்பி உண்ணும் உணவு இது.

– பாமா நரசிம்மன், சென்னை – 74

மோர் மிளகாய் வறுப்பதற்கு வாணலியைப் பயன்படுத்தாமல் தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு வறுத்தால் எண்ணெய்ச் செலவு மீதப்படும்.



– கிரிஜா

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

அக்டோபர் வரை சுப நிகழ்ச்சிக்கான வாய்ப்பு உண்டு. அத்தகைய சுப நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்று திருமணமாகக்கூட இருக்கலாம். வெகு தூரப் பிரயாணத்திற்குச் செய்துள்ள முயற்சி வெற்றி அளிக்கும். இது மகனுடைய கல்வியின் காரணமாகக்கூட அமையலாம். சனீஸ்வர பகவான் ஸகல விதத்திலும் உங்களுக்குத் தன, தான்யாதிகளை பெறத்தக்கச் சூழ்நிலையை உருவாக்கினாலும் கேதுவால் சில பிரச்னைகள் உருவாகலாம். தாயார் வழி உறவினர் ஒருவர் உங்கள் வழியில் குறுக்கிடும் நிலை தெரிகிறது. இதனால் உங்களுடைய முயற்சிக்குச் சற்றே தடை ஏற்பட்டாலும், குருவின் பார்வையால் அதன் பாதிப்பு அதிகம் இருக்காது. கண் மருத்துவரிடம் போக வேண்டி வரும். எனவே மெத்தனமாக இருந்துவிடாதீர்கள். அரசுத் தரப்பிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு அறிக்கை அனுப்பப்படலாம். அது நிதி விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது நிலம் ஒதுக்கப்பட்டதற்கான விளக்கமாகவும் இருக்கலாம். எனினும் மண்காரனும் இராசிநாதனுமாகிய அங்காரகன் ஆட்சியில் இருப்பதால் சிறு அலைச்சலைத் தவிர, வேறு எதுவும் விபரீத மாக நடந்துவிடாது. ஆனால் புதனின் சஞ்சாரம் சாதகமாக இல்லை. அதனால் ஸ்ரீசுதர்ஸன மகா மந்திரத்தை ஜபியுங்கள். எத்துறையினர்க்கும், எப்பாலவர்க்கும் எந்த சமயத்திலும் ஸ்ரீ சுதர்சன சக்கரம் துணையாக நிற்கும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குடும்ப சுகம் நன்முறையில் இருக்கும். வீட்டில் பிரச்னைகள் இல்லை என்றாலும் கடிதப் போக்குவரத்தில் பிரச்னைகள் தோன்றலாம். எதிர்ப்பார்த்த விதத்தில் அனுகூலமான பதில் வருவதில் தாமதமாகும். அதனால் நாணயக் குறைவு ஏற்படலாம். திடீர்க் காய்ச்சல், வாத சம்பந்தமானப் பிடிப்புக்கள் உடலைப் பாதிக்க வாய்ப்பு உள்ளதால், உணவு தண்ணீர் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையுடன் சாப்பிடுவது நல்லது. இராசிநாதன் நல்ல நிலையில் இருப்பதாலும் இராகு ஆறுமிடத்தில் உள்ளதாலும் வேதனைகளைத் தாங்கவும், வெற்றி இலக்கை எட்டிடவும் இவர்கள் உதவுவார்கள். ஆட்சியில் இருந்தாலும் கோட்சாரப் படி சனி செய்யும் தொழிலில் சிறு நஷ்டத்தை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது. விரயத்தில், கேதுவும், ஆட்சியில் உள்ள செவ்வாயும் இருப்பதால் புதுத் தொழில்களைத் தற்காலிகமாகச் சிறிது காலம் தள்ளி வைக்கலாம். அரசுப்பணியில் உள்ளவர்கள் எந்தவித மேல் முறையீட்டையும் தற்போது செய்வது உகந்ததல்ல. அலைச்சலும், மனஉளைச்சலும் மிக்க மாதம்தான். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய நிலை. கடன் தொல்லை, மன உளைச்சலும் இவைகளிலிருந்து விடுபட ஸ்ரீ சுப்ரமணிய புஜங்கத்தையோ, திருமுருகாற்றுப் படையையோ அல்லது வினாயகப் புராணத்தையோ படிப்பது நல்லது. அது ஓரளவுக்கு மனப்பளுவைக் குறைக்கும். ஆனால் பக்தி சிரத்தையுடன் செய்ய வேண்டும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் பத்து நாட்களுக்கு எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் தனலாபம் என்ற நிலை. அதன் பிறகு சற்று இழுபறி நிலை. கேது நன்மை செய்வார். குறிப்பாகக் குழந்தைகள் கல்வித் தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுவார்கள். ஆனால் அவர்களின் மேற்படிப்பிற்காக இடம் தேடி அலைவதில் பண நஷ்டம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே இது விஷயத்தில் கவனித்துச்

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூன் '94

செயல்படவும். கணவன் மனைவியருக்கு இடையே இருந்த இடைவெளி குறைந்து இவர்களிருவரும் ஒன்றுபட சுக்கிரன் உதவ இருக்கிறார். எனவே இந்த சமயத்தில் இரு சாரரும் விட்டுக் கொடுத்து அனுகினால் பழையது கழிந்து புதுவாழ்வு தொடங்கலாம். குருவும் இதற்கு உதவுவார். இராசியை வைத்து மற்ற கிரகங்களின் அன்றாட சஞ்சாரத்தை அறிந்து கூறப்படும் கோட்சாரப்படி பலன் எல்லாமே சரியாக நடந்து வரும் என எண்ணிப் பயனில்லை. தசா புத்திகளும் கிரக அமைப்பும் அதற்கேற்ப இருக்க வேண்டுமல்லவா? மற்றபடி இந்த ராசிக்குரியவர்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் நல்லதொரு பெயரை எடுத்துப் பாராட்டப் படுவார்கள். புதன் நீச்சனாக இருந்து தசை நடப்பவர்களுக்குச் சற்றுச் சிரமமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டுச் சரியாகலாம். பட்டர் பிரான் எழுதியுள்ள அபிராமி அன்னையைப் பற்றிய அந்தாதியை நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு முறை வீதம் 18 நாட்கள் படிப்பதன் மூலம் மனத்தில் உள்ள பாரம் குறைந்து உற்சாகமுடன் வேலை செய்யத்தக்க ஊக்கம் பெறமுடியும். மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் முன்னேற்றம் உண்டு. நிதிப் பற்றாக்குறை நீடிக்கவே செய்யும். உழைப்பும் சிக்கனமுமே இதைச் சரி செய்ய முடியும். கேதுவின் பெயர்ச்சி உங்கள் முயற்சிக்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

கடக ராசி :

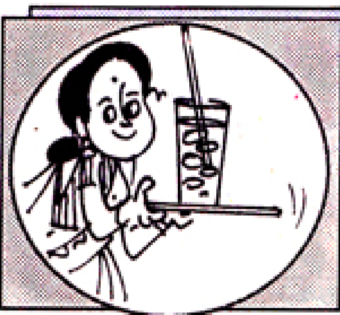
புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த இராசிக்குச் சந்திரன் வரும் புனர்பூசம், பூசம், ஆயில்யம் ஆகிய நட்சத்திர நாட்களில் எதிர்பாராத வெற்றியோ, தனலாபமோ உண்டு. இத்துடன் கிருத்திகை, ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் ஆகிய நட்சத்திர நாட்களிலும் தனலாபம் உண்டு. மற்றபடி மாதத்தின் முதற்பகுதியில் பிரச்னைகள் ஏற்படாது. ராகு, கேதுக்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. தாய்மாமன் வழியிலும், சகோதர வழியிலும் எதிர்பார்த்த நன்மைகள் உண்டு. தாம்பத்ய உறவு சுமுகமாக இருப்பதுடன் மனைவி வகை உறவினரால் உதவி ஒன்று வரும். அது பணமாகவோ அல்லது பொருள்களாகவோக்கூட இருக்கலாம். தாய், தந்தை வழி பாட்டனாருக்கு உடல் நிலை சற்றுக் கவலையைத் தரலாம். அலுவலகப் பணியாளர்களும், பொறியியல் துறையினரும் சற்று பொருளாதார நெருக்கடிக்கு ஆளாகலாம். சனீஸ்வரனுக்குரிய எளிய பரிகாரங்கள் ஏதாவது செய்யலாம். அல்லது கணபதி நவக்கிரக ஹோமம் நடத்தலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மாணவர்களுக்கு எதிர்ப்பார்த்த கல்வி நிலையங்களில் இடம் சுலபமாகக் கிடைக்கும். இராசாயனத் துறையினர், கணக்காயர்கள், கலால் இலாக்காவினர்க்கு நல்லதொரு காலகட்டம். மாற்றல் வரலாம். ஆனால் அது மனம் நிறைந்த இடமாகவே அமையும். வேலை அல்லது தொழில் நிமித்தமாக வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு உண்டு. மற்றபடி ஏற்றத்தாழ்வுகள் உள்ள மாதமே. எதையும் சிந்தித்துச் செயல் படத் தொடங்குங்கள்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சென்ற மாதத்து நிலையே தொடர்ந்து நீடித்தாலும் பல விஷயங்களில் ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களைச் செய்திருக்கிறீர்கள் என்பதை வெகு விரைவில் புரிந்து கொள்ளுவீர்கள். மூன்றாமிடத்தில் உள்ள குரு உங்கள் ஸ்திர நிலையில் சற்று ஆட்டம் காணக் கூடிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்தினாலும் உங்களுக்கே உள்ள தனித்திறன் மூலம் எத்தகைய எதிர்ப்பையும் சமாளிப்பீர்கள். அத்துடன் இராகுவும் இன்னும் பதினேழு மாதங்களுக்கு உறுதுணையாக உங்களுக்கு உதவுவார். சனியும், செவ்வாயும் ஆட்சியில் இருப்பதுடன், குருவின் பார்வையையும் பெறுவதுடன், உங்கள் இராசிக்கு இலாபஸ்தானமான மிதுனத்தையும் பார்ப்பதால் சூரியன், சுக்கிரன் புதன் ஆகிய மூன்று கிரகங்களும் ஒன்று மாற்றி ஒன்று உங்களுக்கு உதவும் நிலையிலேயே இருப்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். எனவே எதற்கும் அஞ்சாமல், யாரிடமும் கெஞ்சாமல், அதே சமயம் உங்களிடம் உள்ள தான் எனும் தனித்தன்மை மிஞ்சாமலும் இருக்கும் வண்ணம் கிரகபலம் உள்ளது. எனவே திட்டமிட்டுச்



கோடையில் குளுமை பெற...

நுங்கு - மில்க் ஷேக் :

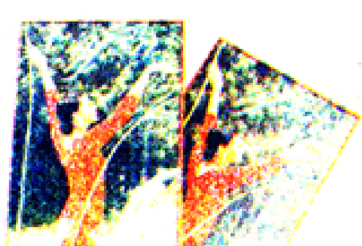
5 நுங்குகளை மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அடித்த விழுதை 2 கப் பாலில் சேர்த்து 1 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கி ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப் பிடவும்.

- ஏ. எம். விஜயலெட்சுமி



என் சிநேகிதியிடம் சொன்னேன், "போதும், உன் பணம் வீணாவதை நிறுத்து" என்று

விலை குறைவாக தோன்றும் பேன்ட்டிகளை வாங்கிடும் விருப்பம், புரிந்துகொள்ளக் கூடியதே. ஆனால், பின்பு தெரியவரும் அதன் கஷ்டங்கள்: உடலை உறுத்திப் பிடிக்கும் எலாஸ்டிக்.



சாயம் போகுதல். துணி தளர்ந்து தொங்கிப் போகுதல். இதில் கவனிக்க வேண்டியது, நீங்கள் இந்த அவதிகளுக்கு உட்படவே வேண்டாம்.

காரணம்: "யூ" எனும் ஒரு பேன்ட்டி இப்போது கிடைக்கிறதே! மகளிருக்கான இளம் கலர்கள். இறக்குமதி செய்யப்பட்ட "ஃப்ரீல்டு" ரப்பர் எலாஸ்டிக். மிருதுவான, 100% தூய்மையான உயர்தர பருத்தியிலிருந்து தயாரிப்பு. உங்கள் உடல்வாகுடன் அணைந்து கொடுத்திடும் தன்மை. அதற்கேற்றபடி நீ-ண்-டு-வ-ளை-ந்-து கொடுக்கும் எலாஸ்டிக் மற்றும் துணி. ஆனாலும் துவைத்தல் பலமுறைகளுக்கு பின்பும் தளர்ந்து போகாது. மொத்தத்தில், பேன்ட்டிகளுக்கு ஆகும் செலவு உண்மையில் குறைவு.

"யூ" இருக்கையில் வேறெந்த, மட்டமான பேன்ட்டிகளை வாங்கி காசு ஏன் வீணாக்க வேண்டும்!

you®

100% பருத்தித்துணி பேன்ட்டிகள்

உடலுக்கு நல்ல சுகம்.
பணத்திற்கு நல்ல பலன்

ஒரு TTK தயாரிப்பு

Distributors in the Middle East : Kalpaka Bazar, P.O. Box 4937, Deira, Dubai. Ph : 219809 Fax : 217059 • M/s. Shabari Trading, Dubai. Tel : 233813. Fax : 270950. • GULF IND International Co., P.O.Box 14730, Doha, Qatar. Ph : 974-417606, 428944. Fax : 974-442199 328770.

Trikaya Grey MAS

கோடையில் குளுமை பெற...

தர்பூசணி ஜூஸ் :

3 கீற்று தர்பூசணி எடுத்து விதை நீக்கி, சிவப்புப் பகுதியை மட்டும் வைத்து மிக்சியில் மையாக அடிக்கவும். 2 கப் பாலில் இதனைக் கலந்து, சக்கரை சேர்த்து, வாசனைக்கு ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பருகவும்.

- ஏ. எம். விஜயலெட்சுமி



செயல்படுங்கள். சிம்ம ராசியைச் சேர்ந்தவர்களுக்குச் செவ்வாய், ராகு, குரு திசை நடந்து கொண்டிருந்தால் குறிப்பாக மேற்படி கிரகங்கள் ஆட்சி உச்சத்திலிருந்தால் எந்த வித கெடு பலனும் ஏற்பட நியாயமில்லை. இது எந்தத் துறையினருக்கும் பொருந்தும். அதே சமயத்தில் இராசிநாதனுக்குரிய ஆதித்ய ஹிருதய ஸ்தோத்திரத்தை ஒரு குருவின் மூலம் உபதேசம் பெற்றுப் பாராயணம் செய்தீர்களானால் அனைத்து வித துன்பங்களும் தடைகளும் தூசாகிப் போய்விடும். மற்றபடி தாம்பத்திய உறவும், குழந்தைகளின் கல்வியில் ஏற்படும் தேர்ச்சியும், மனநிறைவை அளிக்கும். ஆனால் சில விரயங்கள் கூடுதலாக ஆகும். அத்துடன் தவிர்க்க முடியாத நிலையும் நீடிக்கும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எந்தச் செயலிலும் வெற்றி உண்டு. பதவி உயர்வு கிடைக்கும். பணவரவும் எதிர்பார்க்கலாம். தாம்பத்திய நிலையிலும் நெருக்கமான உறவும், அன்யோன்யமும் நிலவும். நகை வாங்குவது, சுபநிகழ்ச்சிகளை நடத்துவது என மனநிறைவுடன் நாட்கள் செல்லும். ஆனால் முற்பகுதியில் அந்தகைய நிலை எதிர்பார்க்க இயலாது. வீண்வம்பு வழக்குகளுக்கும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. எனவே கூடிய மட்டும் சொற்களை அளவுடன் உபயோகியுங்கள். நெருங்கிய உறவும் நட்பும் கூட உங்களிடம் குறை காணும் நிலை. அதன் பயனாகப் பிரிவினை ஏற்படலாம். கூட்டுக் குடும்பத்தில் உள்ள இராசிக்காரர்கள் நிதானம் இழக்காமல் இருந்தால் குடும்பத்தின் மதிப்பையும் கட்டுக்கோப்பையும் இழக்காமல் இருக்கலாம். தடைப்பட்டு வரும் திருமணம் கைகூடி வரும் எனும் வாய்ப்பு இருந்தாலும் வைணவக் கோயிலுக்குச் சென்று இறைவனை வணங்கிப் பின் ஸ்ரீ சடாரியை சிரசில் சாதிக்கப் பெறுங்கள். ஆண்டாள் திருமணம் தடைபடாமல் இருக்க சடகோபரின் அனுக்கிரகமே காரணம், என்றால் ஸ்ரீசடாரியின் பெருமையைக் கூற வேண்டுமா! 48 நாட்கள் ஸ்ரீசடாரியை சாதிக்கப் பெற்றவர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடிவரும். வைணவ இலக்கியத்தில் ஸ்ரீசடாரியைப் பற்றி கூறப்படுவதை படித்துத்தான் பாருங்களேன்! மற்றபடி தொழில், உத்தியோகம், வியாபாரம் ஆகியவை நன்முறையிலே நடக்கும்.

துலா ராசி :

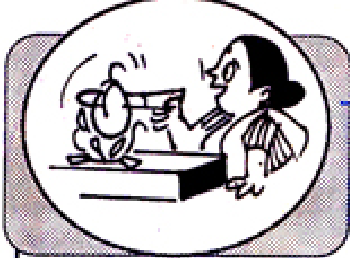
சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனைத் தவிர மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் நன்கு அமையவில்லை. எனவே எந்தவிதப் புதுமுயற்சியையும் தொடங்க வேண்டாம். தசாபுக்திகள் நன்கு அமையப் பெற்றவர்களிடையே கூட கூடுதலாக நன்மை ஏற்படுவது சிரமமே. திருட்டுப் பயம் ஏமாறுதல் என ஏதோ ஒருவிதத்தில் மனச் சஞ்சலம் ஏற்படலாம். எனவே அன்றாடப் பணிகளை கவனித்துச் செய்வதே நல்லது. மற்றபடி உடல் ஆரோக்கியம், ஆயுள் இவைகளுக்குப் பங்கமில்லை. சகோதரர்கள் விஷயமாக அவர்களுக்கு நீங்கள் பொருளாதார உதவி செய்ய வேண்டி வரும். தாய்மாமன் வீட்டாருடன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுமுகமாகப் பழகும் நிலையும், அவர்களால் உதவி கிடைக்கும் வாய்ப்பும் தெரிகிறது. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுபச் செலவிற்கு இடமுண்டு. அது திருமணமாகக்கூட இருக்கலாம். அல்லது ஏதேனும் புதுமனைப் புகுவிழாவாகக் கூட அமையலாம். துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்வதும், தக்ஷிணாமூர்த்தியை வணங்குவதும், வெள்ளிக்கிழமை இலக்குமியைச் சேவிப்பதும் நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை. 1.2.3ம் பாதம்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதும், சுகஸ்தானத்தில் சனி ஆட்சியில் இருப்பதும் தொழில், உத்தியோகம் போன்றவற்றில் தேக்கம் ஏற்படாது. எரி பொருள் துறையினர், வெடி மருந்து கையாள்பவர் போன்றவர்களுக்குப் பொன்னான வாய்ப்பு



கத்தரிக்காய் சுடும்போது சுத்தமான கத்தி முனையில் எண்ணெய் தடவிய கத்தரிக்காயைச் செருகிக் கொண்டு காஸ் அனலில் காட்டிச் சுடலாம்.

- கிரிஜா

உள்ளது. வீட்டுமனை வாங்கலாம். தாய் வழி உறவினரும், தகப்பனாரின் சகோதரிகளும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர். தந்தை வழிப் பாட்டனாருக்கும், அவரது சகோதரர்களுக்கும் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டுச் சரியாகலாம். கேதுவால் குழந்தைகள் தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுவார்கள். பொதுவாக மாதத்தின் முதற்பகுதியும், கடைசி பகுதியும் ஓரளவுக்கு அமைதியாய் இருக்கும் வாய்ப்பினைத் தரும். ஸ்ரீ முருகனுக்காகத் திருமுருகாற்றுப் படையைப் படியுங்கள். ஆறுமுகத்தின் அருளால் நல்லதொரு மாறுதல் ஏற்பட்டு மனம் நிறைவு பெறும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்களுக்குச் சாதகமாகவே கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள் உள்ளன. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மட்டுமே சூரிய, புத, கேது கிரகங்கள் சற்றுச் சலனத்தை ஏற்படுத்தும் நிலை. மற்றபடி மாதம் பூராவும் மனநிறைவுக்கு வழியுண்டு. கூபநிகழ்ச்சிகளுக்கும் குறைவில்லை. திருமணம் போன்றவைகளாக இவை அமையும். வேலைத் தேடிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்குக் காலம் கனிந்து வந்துள்ளது. உத்தியோக உயர்வும் உண்டு. அரசியல்வாதிகளுக்குப் புகழ்கூடும். கங்க இலாக்காவினர்க்கும், காவல் துறையினர்க்கும் சற்றுக் கூடுதலான பொறுப்பும் வேலைப்பளுவும் கூடும். ஆசிரியர்கள், கணக்கர்கள், எழுத்தாளர்கள், நடிப்புத் துறையினர் ஆகிய அனைவருக்கும் நல்லதொரு காலகட்டம். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தேர்வின் முடிவுகள் சாதகமாகவே அமையும். நல்லதொரு மாதம். கேது ஐந்தில் இருப்பதால் ஐங்கரனுக்கு அருகம்புல், வன்னி இலை மாலை அணிவித்துப் பணியுங்கள். வெற்றிக் கனியைக் காண்பீர்கள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நல்லதொரு சூழ்நிலை உருவாகலாம். மற்றபடி மாதம் பூராவும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் குழப்பம் நிலவும். இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதாலும், சூரியனும், சுக்கிரனும் சற்று மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அனுகூல நிலையில் உள்ளதும் மனதிற்குத் தெம்பைத் தரலாம். மற்றபடி நீங்களாகச் சென்று வம்பை விலைக்கு வாங்காமல் ஒதுங்கி நிற்பது நல்லது. காலை அகல வைத்துவிட்டு, மற்றொருவரின் உதவியின் மூலம் காலை எடுக்கப் பார்க்காதீர்கள். கிரக நிலைகள் அப்படி உள்ளன. யாரை நம்பியும் எந்த ஒரு சிபாரிசுக்காகவோ, குழந்தைகளின் கல்விக்காக இடம் வாங்கவோ பணம் தந்து ஏமாறும் நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். ஏனெனில் நம்பிக்கைத் துரோகம், திருட்டு ஆகியவை உங்கள் மன அமைதியையும் கூடவே நிதியையும் இழக்கச் செய்யும் சூழ்நிலை. எனவே கோளறு பதிகத்தையும், நவக்கிரக ஸ்தோத்திரத்தையும் பாராயணம் செய்யுங்கள். அன்றாடப் பணிகளில் அமைதியாக ஈடுபடுவர்களுக்கும், தசாபுத்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கும் கவலையே தேவையில்லை.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஓரிரு கிரகங்கள் தவிர மற்றவை சாதகமான சூழ்நிலையிலேயே சஞ்சரிக்கிறார்கள். குழந்தைகளின் நலனும், குடும்ப நலனும் நன்றாகவே அமையும். ஏழரைச் சனி என்பதால் இடமாற்றத்திற்கும், விரயத்திற்கும் வாய்ப்பு இருப்பினும் குருவின் பார்வையில் பரிகாரமும் கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் திருமணம் ஒன்று கைகூடி வருவது போல வந்து தடைபடும். எனவே முதற்பகுதியிலேயே முயற்சி செய்யுங்கள். வெற்றி கிடைக்கும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் பணமும் வரும். ஏதோ ஒருவிதத்தில் தனலாபமும் கிடைக்கும். அது நீண்ட நாட்களாக விற்காமல் இருந்து வந்த ஒருபழைய நகையை அல்லது வீட்டை விற்பதன் மூலம் கிடைக்கலாம். கேதுவால், குழந்தைகளின் கல்வி நலன் நன்கு அமையும். குரு அந்த அளவிற்கு இராசிக்காரர்களுக்கு உதவுகிறார்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சற்று அமைதியாகத்தான் நாட்களை கழிக்க வேண்டும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நிலைமை நன்றாக உள்ளது. கிரக அமைப்புகள் அவ்வளவாக உதவிடும் நிலையில் இல்லை. பொருளாதார நெருக்கடி, உறவினர்களுக்குள் பகைமை என பலவிதத்திலும் உங்களைப் பதம் பார்க்கலாம். மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்பட்டு அனைத்தும் சரியாகிவிடும் நிலை தெரிகிறது. வியாழக்கிழமை விளக்கேற்றுவது பற்றிப் பலர் கேட்டிருந்தார்கள். காலையில் ஏற்றுவது நல்லது. 16 வியாழக்கிழமைகள் மட்டுமே போதும். மாலையில் ஏற்றுவதாலும் தவறில்லை. தரையில் விளக்கை வைப்பதைவிட ஒரு பலகை மேல் வைப்பது நல்லது. மற்றபடி இந்த இராசிக்காரர்கள் எத்துறையில் பணியாற்றினும் மாற்றலுக்கு மேலதிகாரிகளுக்கு எழுத வேண்டாம். தேவையற்ற இடத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் சூழ்நிலை.

பொது :

அநேக அன்பர்கள் வெள்ளி, வியாழன் விளக்கேற்றுவதைப் பற்றி ஏராளமான சந்தேகங்களை கேட்டிருந்தார்கள். காலை, மாலை, இரு வேளையோ, அல்லது ஒரு வேளையோ ஏற்றுங்கள். எந்தத் திசை என்பது பற்றிய கவலை வேண்டாம். நம்பிக்கையுடன் செய்கிறீர்கள் என்பதே பிரதானம். இத்தகைய செயல்களில் நாம் செய்யும் தவறும் விளக்கின் ஜோதியில் கரைந்துவிடும். கவலை வேண்டாம். தரையில் தீபம் வைக்க வேண்டாம். பலகைமீது வைப்பது நல்லது. இதுவரை தவறாகச் செய்திருந்தாலும் கவலை வேண்டாம். பதினாறு என்ற எண்ணிக்கை, பதினாறுவிதமான பேற்றைப் பெற வேண்டுமென்பதற்காகவே சொல்லப்பட்டது. பொதுவாக பக்தியுடன் செய்யும் இந்த விளக்குத் தொடர் திசை, மற்றும் காலம், நேரம் இவைகளைக் கடந்தது. எனவே இத்தகைய கவலைகளின்றி நம்பிக்கை, பக்தி ஆகிய இருவகைப் பற்றுக்கோல்களைக் கொண்டு செய்யுங்கள்; பயன் கட்டாயம் கிடைக்கும். எப்படிச் செய்ய வேண்டுமென்பது முக்கியமே. ஆனால் எத்தகைய பக்தியுடன் செய்கிறோம் என்பது அதைவிட முக்கியம்.

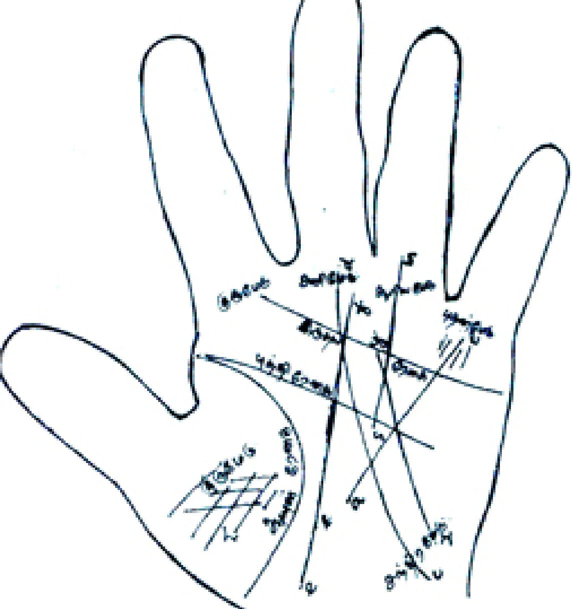


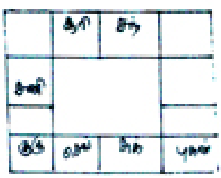
வாட்டர் ஃபில்டர் வந்த பின்பு பழைய காலத்து மூக்கு வைத்த எவர் சில்வர் ஜக் உபயோகமில்லாமல் இருக்கிறதா? அதை எண்ணெய் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்துங்கள். நாம் சமைக்கும்போது எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

- கிரிஜா

உங்கள் குழந்தைக் கேற்றக் கல்வி எது?

கோடை விடுமுறை முடிந்து கல்விக் கூடங்களும் கலாசாலைகளும் மீண்டும் திறக்கப்படுகின்ற இத்தருணத்தில் பெற்றோர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மனச்சுமை எத்தகையது என்பதை எல்லோருமே அறிவர். பொதுத் தேர்வில் மாணவர்கள் தேர்ச்சி அடைந்து விட்டால் மட்டும் போதாது. மிக அதிகமான மதிப்பெண்களும் பெற்றிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஏதேனும் தொழிற் கல்வி, பொறியியல், மருத்துவம், விவசாயம் போன்ற துறைகளில் மாணவர்களைச் சேர்க்க முடியும். வசதி படைத்தவர்களோ குறைந்த மதிப்பெண் பெறும் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் குறைகின்ற மதிப்பெண்களின் விகிதாசாரத்திற்கு ஏற்பப் பாரத்தை அள்ளிக் கொடுத்து எப்படியோ தாம் நினைத்த இடத்தில் குழந்தைகளைச் சேர்த்து விட்டுப் பொறுப்பு தீர்ந்தது என நிம்மதி அடைவார்கள். ஆனால் இரண்டொரு மாதத்திலேயே சேர்க்கப்பட்ட மாணவன் வீடு வந்து சேருவான். காரணம் கேட்டாலோ, தனக்கு அந்தப் பாடம் பிடிக்கவில்லை, அந்தச் சூழ்நிலை பிடிக்கவில்லை என்பான். பாவம், பணத்திற்குப் பணமும் போய், ஓராண்டு வீணடிக்கப்பட்ட பரிதாப நிலையை யாரிடம் கூறிக் கொள்ள முடியும்! தனது மகனின் தரம் என்ன, திறன் என்ன என அறிந்தே, அதற்கேற்ப அவனை மேல்படிப்புக்கு அனுப்பியிருக்க வேண்டும். இதை முன்கூட்டியே அறிய, மேல்படிப்புக்குச் சேர



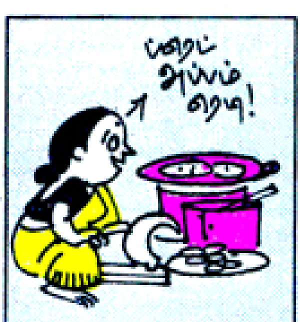


வேண்டிய மாணவனின் ஜாதகத்தையோ, உள்ளங்கையையோ ஆராய்ந்தால், அவனுக்குத் தேவையான கல்வி எது எனத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

ஒரு மாணவனது ஜாதகத்தில் சனி நல்ல இடத்தில் அமைந்திருந்தால் பொறியியல் துறையில் இடம் கிடைக்கும். புதன், செவ்வாய் நல்ல நிலையில் இருந்தால் எரிபொருள்துறை, இரசாயனத்துறை கிடைக்கும். குரு, சுக்கிரன் போன்றவர்கள் நன்கு அமைந்தால் வணிக இயல் கணக்காய்வாளர் துறை ஆகியவற்றில் சேர்க்கலாம். இந்த விஷயத்தில் ஒரு மாணவனது கையைப் பார்த்தால் அவன் எந்தத் துறையில் மேன்மையுடன் விளங்குவான் என்பதைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் கூறிவிடலாம். விதிரேகை (e-f) உள்ளங்கையின் மத்தியில் கங்கணரேகையிலிருந்து ஆரம்பித்துச் சனிமேட்டில் முடிய வேண்டும். அவருக்கு வெளிநாட்டில் படிக்கும் வாய்ப்போ, அல்லது அங்கு பணியில் சேர்ந்து பணம் சம்பாதிக்கும் சந்தர்ப்பமோ உள்ளது எனலாம். புதன் ரேகை எனப்படும் (a-b) ரேகையை ஆரோக்கிய ரேகை என்று கூறுகின்ற அதே நேரத்தில், மேற்படி ரேகை ஆயுள் ரேகையைத் தொடாமல் புத்தி, இதய ரேகைகளைத் தொட்டுக் கொண்டு புதன் மேடு வரை சென்று, அது முடிவடையும் இடத்தில் (b) பக்கவாட்டில் சிறு ரேகைகள் அமைந்திருந்தால் சிறந்ததொரு மருத்துவராகலாம். இத்தகைய அமைப்பு ஆணின் கையில் இருந்தால் மனைவியோ, அல்லது பெண்ணின் கையிலிருந்தால் கணவனோ மருத்துவத் துறை, இரசாயனத் துறையைச் சார்ந்த பணியில் இருப்பார் என்பதைக் காட்டும். சிறந்த சுக்கிர மேட்டின் மேல் நீண்ட ரேகைகள் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அமைந்து, சிறந்ததொரு சூரிய ரேகை (s-s) அமைந்தால் வாத்திய சங்கீதத்திலோ, வாய்ப்பாட்டிலோ சிறந்தவராக முடியும். ஜாதகத்தில் சுக்கிரனுக்குக் கூறப்படும் காரகத்துவத்தில் அதாவது சுக்கிரனால் பெறக் கூடிய பலன்களில் பாட்டு, வாத்திய சங்கீதத்தையும் கூற வேண்டும். இதுவரை இல்லாத முறையில் ஜாதகக் கட்டத்தையும் போட்டு விளக்கியிருப்பதன் மூலம் தங்கள் குழந்தைகளின் கை ரேகை ஜாதகம் இரண்டையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்வதற்கு உதவும் என்பதே ஆகும். இதன் மூலம் ஒரு மாணவனை எந்தத் துறையில் ஊக்குவித்தால் பலன் அளிக்கும் என்பதை உணர முடியும். உங்கள் குழந்தைகளை எந்தத் துறையில் அனுப்ப வேண்டும் என நீங்கள் முடிவெடுப்பதற்கு முன், உங்கள் குழந்தை அந்தத் துறையில் மேன்மை அடையுமா என சிந்தித்து ஆக்கப்பூர்வமான முடிவெடுக்க ஜாதகமும், கைரேகையும் உதவும் என்பதை எடுத்துக்கூற வேண்டுமா என்ன?

குறிப்பு : ஜாதகக் கட்டத்தில் உள்ளது போலவே, எல்லா கிரகங்களும் ஆட்சி, உச்சத்தில் இருக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. ஆனால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் துறைக்கு ஏற்ப அதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட கிரகங்கள் மட்டும் ஆட்சி, உச்சத்தில் இருப்பது அவசியம்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



ப்ரெட் உப்பு அப்பம்

ப்ரெட்டின் பழுப்புப் பகுதியை மிக்சியில் பொடித்துக் கொண்டு அத்துடன் பாதி அளவிற்கு அரிசி மாவு மற்றும் கடலை மாவைச் சம அளவு எடுத்துக் கலந்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை நறுக்கிப் போட்டு உப்பு அப்பம் ஊற்றவும். சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

– கிரிஜா


AVT
SUNBEAM
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
இதோ, உங்கள் குடும்ப டாக்டர்!
சுவையான உணவை இனி மனமாற சாப்பிடலாம், சன்பீமினால்!
சுத்திகரிக்கப்பட்ட சன்பீம் சூரியகாந்தி எண்ணெயில் குறைந்த
அளவில் கொழுப்புச் சத்தும், அதிக வைட்டமின்களும் உள்ளன.
மேலும், இரட்டிப்பு ஆரோக்கியத்திற்காக சன்பீம் பிரத்யேகமாக,
'டி-வாக்ஸ்' செய்யப்படுகிறது. உங்கள் கைமணம்
மாறாத உணவு இனி
உங்கள் குடும்பத்தை
மகிழ்ச்சியாகவும்
ஆரோக்கியமாகவும்
வைத்திருக்கட்டும்.
LOW LOW LOW FAT
பிடித்ததை சாப்பிடுங்கள். கவலையின்றி வாழுங்கள்.
SUNBEAM

RANEE SAREES SUNGUDI SAREES & R.S.S. SUNGUDI SAREES at

Ranee Sarees

SHOW ROOM A/C

PADMAVATHI TEXTILES

76, SOUTH MASI ST., MADURAI-625 001

போன்: 24688 வீடு: 45650



Nayaki Kainkarya Bhushanam

RANI V.SUNDAR RAO

FOUNDER OF RANEE SAREES

ராணி சாரீஸ்

சுங்குடி புடவைகளில்

கீழே கண்ட இரண்டு உத்திரவாதமுள்ள துணி லேபிலும், R.V.S. போட்டோ ஸ்டிக்கரும் உள்ளதா என்பதை கவனித்து வாங்கவும், ராணி சாரீஸ் சுங்குடி புடவைகள் சலவைக்கும் சாயம் போகர்து என்பதை உத்திரவாதம் அளிக்கிறோம்

எங்களது சேலையின் அடிதலப்பில்

RANEE SAREES
R.S.S
MADURAI-20

துணி லேபிலும்

சேலையின் மேல் பாகத்தில்



RANI V.SUNDAR RAO
FOUNDER OF
"RANEE SAREES"

"ராணி சாரீஸ்"
"RANEE SAREES"
MADURAI
SPECIAL QUALITY:
COLOURS ARE GUARANTEED
FOR DHOBI WASH

R.V.S. போட்டோ ஸ்டிக்கரும்

1st குவாலிடி
குறைந்த விலையில் சூப்பர்
டிசைனில்
பல வர்ண கலர்களில்
தயாரிக்கப்பட்டது

R.S.S. சுங்குடி புடவைகள்

RSS
MADURAI

R.S.S. சுங்குடி புடவைகள்

அடித்தலப்பில் டை முத்திரை உள்ளதா
என்பதை பார்த்து வாங்கவும்

குறிப்பு: மற்றவை நம் தயாரிப்பு அல்ல

பக் ஷெல்ஃப்

வெற்றிக்கு முதல்படி

தலைப்பே புத்தக உள்ளடக்கத்தைக் கூறுகிறது. தன்னம்பிக்கைக்கான வழி களைக் கூறுவதில் பிரபலமான டாக்டர் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி ஆசிரியர். எல்லா வயதினரும் படிக்க வேண்டிய புத்தகம்.

விலை ரூ.22.00

ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?

மாணவர்களுக்கு மிகவும் தேவை யான நூல். ஆசிரியர் : சம்பந்தம்.

விலை ரூ.18.00

சிந்தனையை வளப்படுத்தும் சிந்தனைகள்

அத்தியாயத்தின் தலைப்புகளே பொன்மொழிகள் போல உள்ளன. அனை வரையும் சிந்திக்க வைக்கும் நூல். ஆசிரியர் பி.சி.கணேசன்.

விலை ரூ.14.00

பாண்டியன் மகள்

கல்கி பொன்விழா போட்டியில் பரிசு பெற்ற நாவல். சோழ- பாண்டியரின் காலத்திய நாவல். ஆசிரியர் : விஷ்வக்சேனன்.

விலை ரூ.62.00

(நான்கும் - கங்கை/வானதி புத்தக நிலையம், 13,தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

உள்ளக் கடலின் உணர்வலைகள்

கவிதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் - ஆர்.திலகவதி.

'என்று தணியும் எங்கள் நேர்மையின் தாகம்
என்று மடியும் எங்கள் பதவியின் மோகம்!
என்றிங்கு லஞ்சம் மடிந்திட்டே சாயும்?
என்றெங்கள் தேசம் விடியலைக் காணும்!'

விலை ரூ.24.00

(மானஸரோவர் பதிப்பகம், 423/4 ஐ.சி.எஃப் காலனி, சென்னை - 38)

அமோகவர்ஷன்

மூன்றாம் நந்திவர்மன் காலத்திய கதை. அப்போது ராஷ்ட்ர கூட பேரரசராக ஆட்சி செய்த அமோக வர்ஷன், அவர் மகள் சங்கதேவி, நந்திவர்மன் ஆகிய மூவரைச் சுற்றிவரும் வீரமும், காதலும் நிறைந்த சரித்திரக்கதை.

விலை ரூ.50.00

(ஜினப்பிரபா பதிப்பகம், 8, 4-வது குறுக்குத் தெரு, நேரு நகர், காரைக்கால் - 609 605.)

சதம் கண்ட சங்கரர்

பரமாச்சாரியார் மற்றும் காஞ்சி மடம் பற்றி பல செய்திகளுடன் கூடிய நூல். ஆசிரியர் : புனர்வசு.

விலை ரூ.16.00

(புனர்வசு பதிப்பகம், ஆர்-12, 65 ஆவது தெரு, 10 ஆவது செக்டார், மேற்கு கே. கே. நகர், சென்னை - 600 078.)

கீதை கற்பதன் பயன்கள்

கீதையின் அற்புத மகத்துவத்தை உணர்த்தவே தன் வாழ்நாளை அர்ப்பணித்து வாழும் ஆசாரியார் ஸ்ரீ ஜய தயால்ஜீ கோயந் தகா எழுதிய நூல்.

விலை ரூ.1.50

குடும்பத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

கேள்வி பதில் முறையில் பல அரிய கருத்துக்களைக் கூறுகிறார் ஸ்வாமி ராம் ஸுகதாஸ். குடும்ப ஒற்றுமை, குழந்தை வளர்ப்பு இவற்றிற்கு ஸ்வாமிகள் பல

அருமையான யோசனைகளைக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ.6.00

(இரண்டும் - கிதா ப்ரஸ், கோபால் சேவா டிரஸ்ட், 82, கிருஷ்ணா டாக்கீஸ் ரோடு, ஈரோடு - 638 003)

பூபாளத்திற்கொரு புல்லாங்குழல்

திட்டம்
'இங்கே புல்லுக்குப்
போய்ச் சேர
வேண்டுமென்பதற்காகவே
நெல்லுக்கு
நீர் திறந்து விடப்படுகிறது'

சிந்திக்க வைக்கும் கவிதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் வெ.இறையன்பு ஐ. ஏ. எஸ்.,

(ஸ்பீட் பிரிண்டர்ஸ், கடலூர்)

பெண்களைப் போற்றுதும்...

இன்றைய குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகளைப் பல்வேறு கோணங்களில் தன் சிறு கதைகளில் கூறுகிறார் கபஸ்ரீ.

விலை ரூ.25.00

(கபஸ்ரீப்ரியா பதிப்பகம், எல்.88, ராஜ கோபாலபுரம் வீட்டு வசதிவாரியம், புதுக் கோட்டை - 622 003.)

அணையும் தாண்டி புனிதமானது

கிதா பென்னெட்டின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. மனித உணர்வுகளை, நேயங் களை 'நறுக்' கென மனதில் படும்படி எழுது கிறார்.

விலை ரூ.24.00

அஸ்தமனக் கோலங்கள்

ஆர்.சூடாமணி எழுதிய சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. வாழ்க்கையை ஆழ்ந்து நோக்கி எழுதப்பட்ட கதைகள்.

விலை ரூ.27.00

(இரண்டும் இமயம் பதிப்பகம், 8.நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம்-611 001)

கலைந்திடும் கனவுகள்

எழுத்தாளர் கிருஷ்ணா எழுதிய நாவல். பொறாமையும், ஆத்திரமும் குடும்பங் களை எப்படி அலைகழிக்கின்றன என்று கூறுகிறார்.

விலை ரூ.25.00

(இந்தியா பதிப்பகம், 62/198 டவுன், திருச்சி - 14.)

அந்தரங்கம் புனிதமானது

லட்சுமி ரமணனின் இரண்டு குறுநாவல் களின் தொகுப்பு. வெளி மாநிலத்தவர் களைப் பற்றியும், அவர்களது பழக்க வழக் கங்களைப் பற்றியும் கதைகள் வருவது அபூர் வம். அந்த வகையில் தேச ஒருமைப் பாட்டைச் கட்டி அமைந்துள்ள கதைகள்.

விலை ரூ. 24.00

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14. சித்திரைகுளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.)

அர்த்தமுள்ள மவுனம்

புதுக்கோட்டை படைப்பாளிகளின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ.14.00

(தேவகி பதிப்பகம், 1151. ராசகோபால புரம் வீட்டு வசதி வாரியம், புதுக்கோட்டை - 622 003)

சித்தர்கள் கண்ட மூலிகை மருத்துவம்

குப்பைமேனி, கீழாநெல்லி போன்ற வற்றின் மருத்துவ குணங்களுடன், சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்த நோய் போன்ற வற்றிற்கு நிவாரணம் கூறுகிறார் அனுப்ப பட்டி ப.க.மணியன்

விலை ரூ. 15.00

வாத குன்ம நோய்களுக்கு பூண்டு, மிளகு

ஆசிரியர் அனுப்பபட்டி ப.க.மணியன்.

விலை ரூ.4.00

(இரண்டும் - பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை - 1)

Easy Multiplication Methods

ஆசிரியர் கே. ரங்கராஜன். இளம் மாண வர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக் கும் நூல்.

விலை ரூ.10.00

(கே.ரங்கராஜன், 2.4-வது மெயின் ரோடு, ஜவஹர் நகர், சென்னை - 82.)

வீடியோ, வி.சி.ஆர். வி.சி.பி.சர்வீஸிங்.

ஆசிரியர் வி.வி.சம்பத்குமார். கற்றுக் கொள்ள ஆர்வமுள்ளவருக்கான நூல்.

விலை ரூ.10.00

(ஜெயஸ்ரீ பப்ளிகேஷன்ஸ், 26 முனுசுவாமி பிள்ளை தெரு, அரக்கோணம்-631 002)

உன் வழி என் வழி

2001-ம் வருடத்தில் நடக்கும் கதை. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணால் ஏற் படும் பிரச்னைகள். ஆசிரியர் மு.குப்புசாமி.

விலை ரூ.23.00

(ஜெயசக்தி பதிப்பகம், 51 பம்மல் நெடுஞ்சாலை, பம்மல், சென்னை - 75.)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் 40 வயது, படிப்பு எம்.எஸ். எம்.பி., சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் மாத சம்பளம் ரூ.3000/- ரேவதி நட்சத்திரம் வடமாள் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பிராமண ஜாதியின் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விபரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 11024.

* Alliance invited for Iyengar Boy Vadagalai, Koushika Pooradam, B.Com., 31, 5'8", 2000/- Accountant in a private firm. Madras - 1. Owner of 3 houses. Wanted Graduate Girl Tall Fair below 28. Box No.11025.

* Alliance invited for Srivasthava Kayasth, Bharadhwaja, Graduate, Bank employee, 31, 172cms, 3600/- from Girl below 27, Hindi speaking, knowing from Decent Family of Hindu Religion. Send Horoscope and Family details to Box No.11026.

★ பிரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவோணம், 29 வயது, உயரம் 175 செ.மீ., பி.காம்., ரூ.2500/- திருவள்ளூரில் சிம்சன் க்ரூப் கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்து வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 11027.

★ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 30, 179 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., படித்த ரூ.4000/- DAE ல் பணிபுரியும் வரனுக்கு குறைந்த பட்சம் பட்டப்படிப்புடைய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 11028.

* Alliance for Bharadwaja, Rohini, Vadama Iyer Boy, B.Sc., B.Tech (Computer Science) 30, 168cms, 7500, clean habits, employed as Software Engineer at Bangaore, excellant prospects, from Good Looking Graduate Girl, 23-25 from a decent family. Subsect no bar. Reply with Horoscope to Box No.11030.

* Wanted non Bharadwaja, Brahacharanam, Keralite unemployed bride with good family back ground bellow 23 for defence employee (EME). Rohini, 27, 168cms, 2500,(B.Sc) Apply with horoscope. Sub sect no bar. Box No.11031.

★ வாணிய செட்டியார், 32 வயது, உத்திர நட்சத்திரம், மாடர்ன் ரைஸ்மில், தானிய கமிஷன் மண்டி, கட்டிடங்கள் மற்றும் நிலங்கள் உள்ள வசதியான நற்குணங்கள், சாந்தம், நல்ல தோற்றமுடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான பி.யு.சி. அல்லது +2 படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 11032.

* Alliance invited for Brahacharanam, Garga, Revathy, Lecturer (Computer Science) New-Zealand (B.E.M.S.Ph.D) 27 years, tall, V.fair and beautiful Boy, from v.fair, beautiful, well educated, knowing music girl below 25. Send Bio-data and horoscope to Box No.11033.

* Preferably MBBS or CA, Engineer, to settle at Madras for Vadagalai boy, Srivatsa poosam, BDS, having own Clinic, 27, 5'6", Subsect, Iyer, no bar. Reply with horoscope. Box No. 11034.

★ பிராமணர் வடமாள் கௌசிக கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், 30 வயது, பி.காம்., படித்து Junior Executive ஆக மாதம் வருமானம் ரூ.2000/- க் மேல் சென்னையில் உள்ள Private Company யில் பணிபுரியும் திருச்சியில் சொந்த வீடு, வசதி உள்ள, மணமகனுக்கு வேலைக்குப் போகும் படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 11035.

★ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, கேட்டை, 33, 165 செ.மீ, 4000/- ஜாதகத்துடன் நடுத்தர குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 11036.

* Bombay based Vadama Kousika Iyer Bharani, B.Com, DIP Automobile ENGG, 31, 2nd House Mars seeks good looking employed, Graduate Girl below 28. Send Horoscope. Box No.11037.

* Wanted a fair graduate domestically trained girl for Tamil Iyer boy, Brahacharanam, Athreya Gothram, Purattadi, B.Com, 27 years, 175cms, only son. Own house & Business in Madras, Rs.10,000/-p.m. Well settled. Sub sect no bar. Parents may reply with horoscope. Box No.11038.

* Alliance required for Iyer, Kashyapa, 32, 165cms, 5'6" Thiruvadirai, Canara Bank employed, M.A., CAIIB, groom. Employed bride preferred subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.11039.

* Suitable Bride wanted for Madras based Vadagalai, Iyengar Boy Divorcee without encumbrances 34 years, B.Sc., 5'7" Wheatish complexion handsome Purattadhi, Bharadwaja employed in Multi-National Company 5000 pm. Parents of spinster Girl only need reply with horoscope family details to Box No.11040

* Singaporean, Hindu, Widower short No Encumbrance 38, seeks educated fair slim Girls of 30 years, Caste no bar. Apply with horoscope. Box No.11041.

* Suitable alliance from fair, good looking employed, unemployed graduate domestically well trained girl for Brahacharanam, Haritha, Iyer, Bachelor Uthiradam 4th Padam, 41, 175cms, 5000/- Section Officer, Central New Delhi, Subsect no bar. Horoscope with full family details to Box No.11042.

* Alliance Invited for Hindu Maruthuvar Boy 28, B.A., 3,000 Medical Representative based at Madras from graduate employed girls below 24 with height above 5'6". Box No.11043.

★ பார்க்கவ குலம், மலையமான், 45, 165செ.மீ., 4800, பட்டதாரி, அரசு உத்யோகம் பார்க்கும் இடகாத்திரமான, நிறைவான வரனுக்கு அரசு/தனியார் பணி அல்லது வசதி படைத்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குணமான, பொறுப்பான, லட்சணமான பெண் மலையமான், தந்தமான் பிரிவில் தேவை. பெட்டி எண்: 11044.

★ மெட்ராஸ் செட்டில்ட் அகமுடையார், நல்ல குடும்பம். கம்ப்யூட்டர் பணியிலுள்ள வாலிபன். வயது 29 உயரம் 175 செ.மீ. நல்ல சிகப்பு நிறம். கட்டான உடல். கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லை. விரைவில் வெளிநாடு செல்கிறார். இவருக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதுக்கு மேற்படாத, உயரம், சிகப்பு, அழகு, நல்ல குணம் உள்ள கம்ப

யூட்டர் படிப்பு அல்லது போஸ்ட் கிராஜுவேட் மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 11045.

* Wanted Vadama, Graduate girl, Preferably working, for Tanjore Vadama Boy, Shadamarshana Gothram, Moolam, B.Sc, 40, 162cms, 8500, PVT. Secretary, Management cadre, well known TATA Group, Bombay Having well furnished own House. please send Horoscope. Box No.11046.

★ ஆற்காடு முதலியார், சுவாதி, 27, 185 செ.மீ., B.E., 5000, அசைவம், பட்டப்படிப்புடன், வேலையில் உள்ள 25 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 11047.

* Sozhia Vellala Matriculate boy 30 with Technical Expertise doing Flourishing own Diesel Business Seeks alliance from literate girl of good family for early marriage. Box No.11048.

* Alliance invited for Vadamal Vadoolam Pooradam 37 completed working in Hindu 5'4"/ 3700/- employed girls preferable. Apply to Box No.11049.

★ பேரி செட்டியார், வயது 29, உயரம் 170 செ.மீ., பி.காம், சொந்த வீடு, கன்வந்தி மகரிஷி கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம் கன்னி ராசி, தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாத வருமானம் 2000/- வசதியான மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் குடும்பப்பாங்கான மாநிற மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரம் உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 11050.

* Any Caste professionally qualified or fresh First class Commerce Graduate girl for C.A., Finalist Padayachi 31, 167cms, Pooradam, 2500pm + profits sharing, Broad Minded, clean habit, Vegetarian. Box No.11051.

* Non-Kousika beautiful Religious Orthodox Keralite Bride from poor decent family under 22 for Vadama Anusham School Final Mechanic 26, 158cms, 800 plus Own House plus interest income 700. Box No.11052.

* Vadama Srivatsam Uthiradam, 1st padham, Age 36, Height 5'5" very fair B.Com., 3600/- Senior Accountant in a reputed Company to be promoted as Accounts Executive shortly. Invite corres- pondence from Parents of Graduate Girls employed, unemployed. Sub sect acceptable B.Ed preferable. Box No.11053

★ பசும்பொன் மாவட்டத்தில் அரசுப் பணியில் மாத ஊதியம் சுமார் ரூ.3400/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஐயர் பிரஹசரணம். விசாகம். அக்டோபர் 1949ல் பிறந்தவர். 5'2". வயது அதிகம் தெரியாத தோற்றம். இவருக்கு 35/36 வயதுக்கு மேற்படாத பணியில் உள்ள/இல்லாத சுமாரான வசதியுள்ள குடும்ப பின்னணியுடன், மணமகள் தேவை. பணியில் இருப்பவராயின் ஆசிரியையாக இருப்பது நல்லது. பெட்டி எண்: 11054.

★ நிரந்தர வேலைக்கு செல்லாத ஓரளவு வசதியுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தை சேர்ந்த 42 வயது ஒல்லியான பட்டதாரி கௌண்டின்ய பிரஹசரணம் கேரள ஐயர் வரனுக்கு அடக்கமும், தெய்வ பக்தியும் உள்ள அழகிய குடும்பப் பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம் வரவேற்கப்படுகிறது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 11055.

* Vadamal, Athreya,Uthiradam, 38, 5'3", SSLC., Rs.1,500 (Own consultancy business) Joint well to do family seeks alliance. No expectation. sub sect no bar. Contact Phone: 2345626. Box No.11056.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்வாதி 4ம் பாதம். ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், எம்.ஏ., உயரம் 5'11" வயது 30, earning more than Rs.4000/- Central Govt. employee working in N.Delhi seeks employed graduate girl transferable job. Delhi யில் Company யில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 11057.

★ மத்திய அரசில் பணி. உயரம் 165 செ.மீ. வயது 33. மாத வருமானம் 2700/- உள்ள தமிழ் நாட்டை சார்ந்த மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள (அல்லது) இல்லாத நல்ல குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் தேவையில்லை. விதவைகளும் பரிசீலிக்கப்படும். விரைவில் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 11058.

* Bangalore based well employed plastics engineer, Vadamal srivatsa, Kettai, fair, 29, 167 cms, invites alliance from girl. graduate, post-graduate preferably employed. Fair about 24, 158cms respectable family. Apply with horoscope. Box No.11059.

* Telugu Brahmin Bride below 28 for Handsome Mulakanadu B.com, 32,5'7". Employed in Spain, Teetotaller clean habits. Coming after August. Send horoscope. Box.No.11060.

★ மணமகன் வயது 30. பி.காம்.பார்ட்னர். பார்ம சூட்டிகல் டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ், மாத வருமானம் ரூ.3000/- ஒரே பையன். சொந்த வீடு. தாயார்-பிராமின். தந்தை-சைவப்பிள்ளை. அரசு அலுவலர்கள். நட்சத்திரம் உத்திரட்டாதி, மணமகளுக்கு குறைந்தபட்ச படிப்பு +2. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 11061.

★ முதலியார், பூந்தமல்லி, ஆற்காடு, மத்திய அரசுப் பணி (3900/சென்னை) மிக இளமையான, அழகான (சிவப்பு), சொத்துள்ள, 38, 5'9", பி.காம்., (அல்லது) மணமகனுக்கு அழகிய, படித்த, பொருத்தமான, 30 வயதுக்குட்பட்ட முதலியார் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 11062.

* Kerala Iyer, Vadamal, Srivatsa, Bharani boy 29,175,M.Com, 5000, B.H.E.L. (Ranipet), Own house, seeks, Goodlooking Home loving girls Below 25. Reply with horoscope to Box. No.11063.

★ இந்து வேளாளர், இளமையும் ஆரோக்கியமும் உள்ள, எந்த விதத் தீய பழக்கமும் இல்லாத இயற்கை மருத்துவம், அக்கு பஞ்சர், காந்த மருத்துவ சோதிடம் மற்றும் எல்லா மருத்துவ முறைகளும் தெரிந்த பட்டதாரி ஹோமியோ மருத்துவருக்கு 48, 6000., வாழ்க்கைத் துணை தேவை வயது சாதி விதவை முதலிய தடைகள் எதுவும் இல்லை. பெட்டி எண்:11064.

★ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவாதிரை, 31, 6000, M.Sc., M.Ed., PGDCA, முது கலைப் பட்டதாரி ஆசிரியராக மதுரையில் வேலை பார்க்கும் சொந்த வீடு உள்ள ஒரே பையனுக்கு, அரசு/வங்கி/இன்ஷ்யூரன்ஸில் வேலைபார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 11065.

★ ஐயர், ப்ரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், பூராடம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, C.A.,ICWA படித்த, 25 வயது (5'9") T.V.S. Group ல் ரூ. 5000/- சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, சங்கீத ஆர்வமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 11066.

★ அய்யர் கௌசிகம் வடமாள் 32 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுவாதி சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:11067

★ கவரா நாயுடு வயது 32, பி.ஏ. தமிழ்நாடு அரசு பணியில் சென்னையில் சிவில் சப்ளை அலுவலகத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் நற்பண்புகள் உடைய மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசு பணியிலோ அல்லது Bank/LIC/ அஞ்சல் துறை/ஆசிரியையாகவோ பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: *11068.*

* Alliance Invited from good looking,homely girl for Iyer Haritha 38, 6' feet. Private Business earning monthly Rs.5000/- at Ootacamund. Subsect no bar girls based around Ootacamund, coimbatore preferred with horoscope. Box No.11069.

* Alliance invited from good looking girls homely for Iyer Haritha 36, 5'9", Govt employed earing monthly Rs.3000/- at coimbatore. Subsect no bar. girls based around coimbatore Ootacamund prefered with horoscope. Box No.11070.

* Wanted Good looking girl, Dometically trained for graduate boy 31, 166cms, 5000, (Divorcee without Encumbrance) Iyengar. No Dowry. Very simple marriage.Reply with all Details. Box No.11071.

★ பலிஜா நாயுடு, வயது 27, 5,6'' ஒரே பையன் பி.காம்., சொந்த வீடு. தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், மாத வருமானம் ரூ.4500/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் இல்லாத கௌரவமான குடும்பபாங்கான அழகான +2 (அ) பட்டதாரி பெண் தேவை. நட்சத்திரம் கேட்டை. பெட்டி எண்:*11072.*

★ கன்னட மாத்வ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்.ஸி. படித்த வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. கௌசிக கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், வயது 29. உயரம் 5'5''. பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: *11073.*

* Foreign Bank employed Divorcee Having Own house Issue less kapi, Thiruvathirai, Brahacharanam 34, Iyer seeks city based brides sub sect no bar. dowry less. simple early marriage. Box No.11074.

★ வடமான் கௌதம கோத்திரம் ரேவதி. 5'6'' செவ்வாய் தோஷமுள்ள எம்.எஸ்.எம்.ஸி. படித்த சொந்த தொழில் 2000/- வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: *11075.*

★ சென்னையில் தமிழக அரசாங்க உயர் அதிகாரியான கம்ம நாயுடு மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவந்த நிறமும், படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும். பெட்டி எண்: *11076.*

* Wanted Graduate bride from cultured family house wife for Parvatha Rajakulam (Nattar) boy Engineer in Multi National Group 25, 165cms, 6500. Apply with horoscope family details. Box No.11077.

★ யாதவா, அவிட்ட நட்சத்திரம், கும்ப ராசி, மாநிறம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள 32, 156, 3800, காரைக்குடியில் மத்திய அரசுப்பணியில் (எம்.எஸ்ஸி.,) உள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த +2 அல்லது டிப்ளமா அல்லது டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்:11078

* Alliance for Vadakalai Iyengar, Athreya, Magam, C.A., 34, 165 cms, employed in a Financial Institution in Delhi seeks fair, tall, Graduate/PG Girls. Thenkalai acceptable. Box No. 11079

* Alliance for Brahacharanam, Kasyapa Gothram Boy, 33, 155 cms, Visagam, Mars in 7th House, C.A. (Inter), A.C.S. (Inter), Exports Business in Madras seeks employed/Educated Girls. Apply to Box No. 11080

* Alliance invited from employed/unemployed good looking Graduate Girls for Brahmin Boy, Brahacharanam, Kousika, Mirugaseersham, 33, 169 cms, Rs. 5800/- p.m. Bank employed. Send horoscope with family details to Box No. 11081

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மகம், வயது 33, எஸ். எஸ். எல். சி., பம்பாயில் நல்ல வேலையிலிருக்கும், பேசுவதில் குறைபாடு உள்ள பையனுக்கு அதே குறைபாடு உள்ள, வேலைக்குச் செல்லும் மாற்றல் ஆகக் கூடிய ஐயர்/ஐயங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11082

★ ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், வயது 31, சுவாதி, உயரமான, அழகான, எம். ஏ., PG Diploma in Western Music, மிலிட்டரி மியூசிக் செக்ஷனில் லெக்சரராகப் பணிபுரியும் எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு, படித்து நல்ல வேலையில் (வங்கி, எல்.ஐ.சி., டெலிபோன்ஸ், டீச்சர்) உள்ள அழகிய பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11083

★ வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், அனுஷம், 25 வயது, எல். ஐ. சி. - டெவலப்மெண்ட் ஆபீஸராகத் திருச்சியில் பணிபுரியும் 5' 10'' பையனுக்கு, வடகலை, அரசு/எல்.ஐ.சி./வங்கி/டீச்சர் திருச்சிக்கு மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய 23 வயதுக்குள் சுமாரான உயரமுள்ள பெற்றோர் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11084

★ சௌராஷ்டிரா குலம், பி. ஏ., டி.ஈ.ஈ., 30, 173 செ. மீ., ரூ. 6500/- க்ராம்ப்டன் க்ரீவ்ஸ், பூனாவில் மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிக்யூடிவ்வாக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகிய மணமகள் தேவை. வீட்டார் பற்றிய விவரமும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11085

* Bride for Vadama, Kousika, Poorattathi, Iyer Boy, 25, 5' 4'', employed in Delhi seeks good looking employed Central, Bank, Transferable Jobs, Preferably Palghat Brahmin, Delhi Based Girl. Boy is working as Purchase Officer & Graduate Engineer. Write with Girl's horoscope age within 21 years. Apply to Box No. 11086

★ ஐயர், வடமான், கௌசிகம், உத்திராடம் வயது 35, 5' 6'', பி.ஏ., பி.எட்., படித்துள்ள கும்பகோணத்தில் பள்ளி ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலை பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விலாசம் : ஜே. கண்ணன், 24, சரோஜினி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

★ வடமான், ஆத்ரேய கோத்திரம், 4 இல் செவ்வாய், வயது 30, நீண்ட கால பாரம்பரிய வியாபாரத்தை செழுமையுடன் கள்ளக்குறிச்சியில் நடத்தி வரும் இளைஞனுக்கு ஏற்ற சுறுசுறுப்புடன் கூடிய உத்தியோகத்திலுள்ள/இல்லாத பக்தி சிரத்தை நிறைந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. விவரங்களுக்கு : ஏ. லட்சுமணன், 35, சுந்தர பிள்ளை தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011. தொலைபேசி : 5375097

* Vadamal, Haritha, Hastham, 32, 5' 9'', 7000/- p.m. B. Com., A.C.S.(USA) Wroking as Executive In Bombay seeks alliance from employed Girls. Contact : S. V. Vijaykumar, 703, Vaishali Tower, Vaishali Nagar, B. R. Road, Mulund, Bombay - 400 080.

★ ஐயர், வடமான், காசியப கோத்திரம், அவிட்டம், வயது 31, பி. காம்., 5' 10'' S.B.I இல் கிளார்க்காக வேலை பார்க்கும் மாதம் ரூ. 4500/- சம்பளமுள்ள சிவந்த நிறமுள்ள மிகவும் அழகான மணமகனுக்கு மாற்றல் ஆகக் கூடிய அரசு பணியில் (அ) வங்கியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு கள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முக

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

வரி : S. Narayana Iyer, Eali Madam, Alliance Junction, Tripunithura, Ernakulam District - 682 301.

* Decently employed Graduate Girl for Palghat Iyer, Shadamarshana Gothram, Brahacharanam, Chithirai, Second Padam M. A., 30, 5'8", 3000/-, UDC IAF Avadi own House. Reply with horoscope to K. S. Visalakshi, Door No. 15, Second Street, Manavala Nagar, Thiruvallur - 602 002

★ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 29, பி.எஸ்ஸி., சென்னையில் சுயமாக கடை நடத்தி ரூ. 3000/-க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க முகவரி : கே. ஏ. கிருஷ்ணன், பி-8, சந்தனமரத் தெரு, பிளாக் - 9, நெய்வேலி - 607 803.

* Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Sadha- yam, B. Sc., PGD (IRPM), 31, 175 cms, 3200/-, Hyderabad based Officer reputed concern required graduate, employed Girl B. Ed., Steno, Local preferred. Send details to : V. Natarajan, II Floor, Krishna Nagar, Colon Bholakpur, Secunderabad - 500 380.

* Wanted fair, goodlooking Graduate Girl below 26 years, height 5'2" to 5'4" for Boy Brahacharanam, Kasyapa Kettai, 30, 5'7", 3400/-. Subsects acceptable. Suddha Jathagam. Contact : Natarajan, 10-261, Vasanthapuri Colony, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

★ ஆற்காடு முதலியார், பி. காம்., 35, 5'6'', கார்த்திகை, செவ்வாய் தோஷம், ஆட்டோமொபைல்ஸ் ரூ. 10,000/- மாத வருமானம், சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு. இதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான, படித்த, வசதி உள்ள 30 வயதிற்கு உட்பட்ட மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : டி. ஜெ. பங்கஜம்மாள், 6, ரங்காச்சாரி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

★ இந்து ரெட்டியார் பி.எஸ்ஸி., வயது 27, உயரம் 5.5 அடி, 10.000 சொந்தத் தொழில் செய்யும் சிவப்பான அழகான பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கு மேல் படித்த 25 வயதுக்குள்ள உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதி இந்து ரெட்டியார், வன்னியர் நாயக்கர், நாயுடு, வெள்ளாள முதலியார் உள்ள பிரிவில் உடனே நேரிலோ அல்லது தபால் மூலமோ அணுகவும். முகவரி : கே. தருமலிங்கம், நெ. 16, ஜோதி நகர், 3 வது தெரு, சிட்லப்பாக்கம், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 064.

* Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, B.Sc (M.Sc), 29, 170 cms, 3500/- p.m. employed in General Insurance, Erode seeks Graduate, unemployed fair Girl, below 24 years. Reply with horoscope to : S. V. Ramanathan, 17, Gandhiji Street, Kollampalayam, Erode - 638 002.

★ கொழும்பில் வர்த்தகம் செய்யும் ரோமன் கத்தோலிக்க இந்திய வம்சாவளி வெள்ளாள இனத்தைச் சேர்ந்த 30 வயது, 5'6'', பி. காம். படித்த நல்ல ஒழுக்கமும் மதப்பற்றும் உள்ள மணமகனுக்கு, அழகான படித்த குடும்பப்பாங்கான, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகளை எதிர்பார்க்கிறார்கள். கொழும்பில் வசிப்பதற்கு விருப்பமுள்ள மணமகள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : ஜோசப் மகேந்திரன், நெ. 39, காந்தி நகர், திண்டுக்கல் ரோடு, திருச்சி - 620 001. தொலைபேசி : 41464.

★ வாத்திமான் ஐயர், நிதத்ருவ கோத்திரம், ஹஸ்தம், பி. காம்., (எம்.காம்) ஜோனல் அக்கௌண்டண்ட், 32, 3150/- 5'7'' பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு நன்கு படித்த, வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : வி. கோபிநாதன், 17, சென்ட்ரல் எக்சைஸ் காலனி, ஹாஸ்பிடல் ரோடு, சைதாபேட்டை, சென்னை - 600 015.

★ வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 1 ஆம் பாதம், 32, 165 செ. மீ., 3000/-, +2, சென்னையில் இரண்டு ஜெராக்ஸ் கடைகள் நடத்தும் நற்குணமுள்ள மணமகனுக்குத் தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் நல்லது. பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வி. சங்கரநாராயணன், டி-8-18, ஐஐடி, சென்னை - 600 036.

★ ஆற்காடு முதலியார், செவ்வாய் தோஷம், 29 வயது, தனியார் துறை, மாதம் ரூ. 2500/- வருமானம், (டி.எம்.இ.) மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. முகவரி : ஜி. குமாரவேல், Plot No. 'O' மெயின் ரோடு, எஸ். ஆர். பி. காலனி, சென்னை - 600 082.

★ வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், பூசம் நட்சத்திரம், வயது 34, 5'4'' அங்குலம், உயரம் உள்ள சிவில் எஸ்டேட், மாதம் ரூ. 2000/- மணமகனுக்கு அய்யர், ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம், முகவரி : திருமதி சரோஜா, 7, 4வது மெயின் ரோடு, ஆபீசர்ஸ் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை 600 088. தொலைபேசி : 2349616.

* Non-Kousika, beautiful Girl for Keralite Vadama Boy aged 33, B. A., Thiruvathirai. Involved in own business of looking after Agricultural matters in Palghat - Kerala. Contact : K. R. Lakshmi Narayanan, Athani Parambakalam, Chitali - P. O., Coyal Mannam, Palghat, Kerala - Pin 678 702.

* Well settled in Canada Brahmin Iyer Vadama, 45 years, 175 cms Divorced without encumbrances requires lovely tall Girl Iyengar, Iyer, Madhwas. Apply to : R. Rangan, 6255, Camgreen, Mississauga, Ontario L5N - 4M5 Canada.

* Employed Graduate Girl for Vadakalai Iyengar Boy Madras employed Athreya Gothram, Visakam, 41, 175 cms, Graduate Rs. 3500/-. Apply with horoscope to :

T. Srinivasan, 206, Krishnadham Flats, Gotri Road, Baroda - 390 021.

* Employed Graduate Girl for Thenkalai Iyengar boy Bharadhwaja Gothram, Hastham, Engineer, 30/177 cms, 5000/-, Baroda. Apply with horoscope to T. Srinivasan, 206, Krishnadham Flats, Gotri Road, Baroda - 390 021.

* Educated, dedicated, preferably employed Bride for Thenkalai, Visagam, Haritha Gothram, 34 years, M. Com., Business, Rs. 3500/- p.m. 165 cms, Groom undergone Renal Transplant at Appolo Hospitals in 1987. Subsect no bar. Send horoscope with family details to Mr. Ramarathnam, 75, II Street, Ram Nagar, Madras - 600 062. Phone: 5370495

* Alliance invited for Palghat Iyer Srivatsa Gothram, Vadama, Pooradam, B. Com., 28/164/ 4000/- Inspector of Incometax, Ahmedabad from Graduate Keralite fair, homeloving and domestically trained Girls required. Parents reply with horoscope to : S. G. Ramaseshan, A-5, Vidya Apartments, 20, Azeez Nagar Main Road, Kodambakkam, Madras - 600 024.

★ வடகலை ஐயங்கார், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம், ஐசிஎஃப்பில் ரூ. 3000/- சம்பளத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 29 வயது பட்டதாரிப் பையனுக்கு 25 வயதுக்குள் உள்ள வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. முகவரி : புரொபசர் கே. ஆர். ராஜகோபாலன், பி-2/3, பாரிஜாதம், 13வது குறுக்குத் தெரு, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090. தொலைபேசி : 4912472

* Alliance invited for Iyer Vadamal, Srivatsa Gothram, Makam, age 32 years, Height 5'8", B.Sc., Rs. 3600/- p.m., employed in Multi-national Company, Nilgiris, seeks Graduate, employed/unemployed fair Girls from good family. Send horoscope and details to : C.V. Subba Raman (Retd), No. 4-F, Muthulinga Reddy Street, Near Police Station, West Tambaram, Madras - 600 045.

★ துளுவ வெள்ளாளர், வயது 28, உயரம் 5'9" சம்பளம் ரூ. 3000/- படிப்பு பி. எஸ்ஸி., எம். எல். எஸ்., மதுரை இரயில்வே டிவிஷனல் ஆபீஸில் சீனியர் கிளார்க் வேலை. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த +2 வரையாவது படித்த வேலையில்லாத அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எஸ். ஷண்முகசுந்தரம், பார்மஸிஸ்ட், இரயில்வே மருத்துவமனை, 252/டி. இரயில்வே காலனி, மதுரை - 620 010.

* Sourashtra Bride required to marry Sourashtra Doctor aged about 48 years, working in USA. Send horoscopes and details to : T. G. Ayyan, 2, Samy Natha Street, Periamet, Madras - 600 003.

* Alliance invited from parents of Non-Gouthama Gothram Iyer Girls 30/33 for Bombay based Railway employee, S.S.L.C., 38 years, 175 cms, 4000/-, Rohini. Horoscope optional. Reply to : N. Ramamoorthy, 301/2388, Motilal Nagar, Part II, Goregaon, Bombay - 90.

★ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 34, எம். எஸ். எம். சி., தனியார் துறையில் ரூ. 1500/- சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு, சென்னையில் வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : சி. வி. ஜெயராமன், 22, அஞ்சுகம் நகர், மேற்கு, 14 வது தெரு, கொளத்தூர், சென்னை - 600 099.

* Wanted alliance from good looking employed/unemployed/widows/divorced Girls. Below 40 to 45 years, for bachelor, Brahmin, Brahacharanam Boy, drawing 4600/- in Central Government at Madras. Contact : V. Mani, 5, Elango Street, Muthamil Nagar, Pammal, Madras - 600 075

★ ஸ்ரீவத்ஸம், வடமாள், ரோஹிணி-(4) 8.6.1967, 5'6", பி.காம்., டில்லியில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, ரூ. 4500/-, நற்குணமுள்ள வரனுக்கு, டிகிரி படித்த, ஹிந்தி தெரிந்த, நற்குணமுள்ள நல்ல குடும்பத்து வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ், கல்வித் துறையில் பணிபுரியும் டில்லிக்கு வேலை மாற்றம் செய்யக் கூடிய அழகான பெண் தேவை. ஜாதகம், முழு விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ள முகவரி : T. K. Panchapakesan (Retd) Director, Tele-Communication Pocket 'B'-19C, Mayur Vihar, Phase - II, Delhi - 110 091. (Madras Phone : 74823)

மணமகன் தேவை

★ 25 வயது, 162 செ. மீ., ரூ. 1000/-, மிருகசீரிஷம், எம்.எஸ்ஸி, பி. எட்., எம். பில்., படித்து வேலையிலிருக்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாயார் : பிராமின், தந்தை : விஸ்வகர்மா. பிராமின்/பிராமின் கலப்பு/சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் எதுவும் சம்மதம். ஜாதகம் முக்கியமில்லை. பெட்டி எண் : 20944

* Wanted Bridegroom for Thenkalai Iyengar, Srivatsa Gothram, Girl, S. S. L. C., 37, 165 cms, Star Makam, fair, good at household duties. Grooms of decent employment may send horoscopes and details to Box No. 20979.

★ இந்து பெண், மாநிறம், நல்ல தோற்றமும், குடும்பப்பாங்கான, சமையல் தெரிந்த, பள்ளியில் படிக்காவிட்டாலும் ஆங்கிலம் தமிழ், கன்னடம் பேசவும், கார், மொபெட், லைசென்சுடன் ஓட்டத் தெரிந்த, தமிழ் பிராமண குடும்பத்தில் பெங்களூரில் வளர்ந்து வரும் 26 வயது 5 அடி உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 20980

* Alliance for Vadamal Bharadhwajam, Sadhayam, Mars in Seventh House, 25/156 B. Com., ICWA (ACS) fair accomplished working Girl from decently employed/Business BE/C.A./MBA/PG Boys. Apply to Box No. 20981

* Alliance invited for Saiva Vellala Pillai Girl PG 30 years, 155cms, Daughter of Retired Gazetted Officer from well-settled Grooms - Engineers, Doctors or Executives India/Abroad, Same community, Subsect No Bar. Apply to Box No. 20982

* Alliance from well settled C.A./Engineer/Bank Officer for fair good looking Ashtasahasram Iyer Bhradhwajam Girl, B. Com., Computer Diploma, 25 years, 160 cms, Uthiradam III Padham - Doing C.A./learning Carnatic Music. Send horoscope and family details to Box No. 20983

★ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூல கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 26 வயது, 136 செ. மீ. (எம். எஸ். எம். சி., நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் நிலையில் உள்ள, தாய்மை அடைய முடியாத பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. தாரமிழந்து குழந்தையுடன் இருப்பவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20984.

★ செங்குந்த முதலியார், வயது 31, 160 செ. மீ., ரூ. 5000/- பூராடம் நட்சத்திரம், எம்.எஸ்ஸி., செவ்வாய் தோஷம், கல்லூரி பேராசிரியராக கம்ப்யூட்டர் துறையில் பணிபுரியும் சுமாரான அழகுள்ள பெண்ணிற்கு, கோவையில், நன்கு படித்து நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம்,

முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20985

* Alliance invited from well qualified and decently employed Grooms for Girl Sadhayam, Bharadhwaja Gothram, 24 years, 156 cms, B.Sc., working in LIC, Madras. Decent early marriage. Subsect no bar. Apply to Box No. 20986

★ பெண், பரணி நட்சத்திரம், வயது 29, பி.எஸ்ஸி., பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகம், நல்ல தோற்றம், ஒரே பெண், பாண்டிய வேளாளர், சைவம், இந்தப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதி முக்கியமில்லை. பெட்டி எண் : 20987

★ சைவம், வெள்ளாளர் பிள்ளை, பி. எஸ்ஸி., PGDCA தட்டச்சு அறிவர், கம்ப்யூட்டர் ப்ரோகிராமராக தனியார் பள்ளியில் ஹைதராபாத்தில் வேலை, 24 வயது, 158 செ. மீ., ரூ. 1500/- சம்பளம், கன்னி ராசி, ஹஸ்த நட்சத்திரம், அழகிய பெண்ணிற்கு வங்கி அல்லது அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20988

★ கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், கேட்டை, 22 வயது, 155 செ.மீ., எம். ஏ. படித்து டில்லியில் ஆம்கோ பாட்டரீஸில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண்ணிற்கு சி.ஏ./பி.இ., பி. டெக்.,/எம்.பி.ஏ. படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பிரஹசரண பிரிவு வரன்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20989

★ மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் ஹிந்தி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் 30 வயது நிரம்பிய பிராமண கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம் (ஜாதகம் இல்லை) பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. (குழந்தை இல்லாத) மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20990

★ 28 வயது, அழகான தோற்றம் உள்ள 5'3'' உயரம் உள்ள எம். ஏ. படித்த கூட்டுறவு பயிற்சி பெற்ற வேலைக்குப் போக ஆர்வமுள்ள விவாகரத்தான முதலியார் பெண்ணிற்கு பரந்த நோக்கம் உள்ள நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள 34 வயது வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20991

★ துளுவ வேளாளர் (சைவம்) பி. ஈ. படித்த பெண்ணுக்கு 26 வயது, 160 செ.மீ., அதே இனம், திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எம்.இ./எம்.எஸ்./எம்.பி.ஏ./பி.ஹெச்டி./பி. இ. படித்து நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள (சைவம்) மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20992

* Alliance invited for Brahacharanam Tamil Iyer Girl, 23 years, 150 cms, Chithirai, Haritha Gothram, B.Sc (C.S.), P.G.D.C.A., very fair, good looking, smart. Loves Music and Dance. Subsect no bar. Reply to Box No. 20993

★ தமிழ் யாதவர், வயது 25, 5'3'', தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரியும் அழகிய பெண்ணிற்கு (சித்திரை நட்சத்திரம்) அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20994

★ சென்னையில் சொந்த வீட்டில் வாழும் தஞ்சை சோழிய வெள்ளாளர், ஆண் வாரிசில்லாத, வசதியான, அரசு அதிகாரியின் மகள் 23 வயது, 160 செ.மீ., பட்டப் படிப்பு, அழகுடன் குடும்பப்பாங்கான பெண். வேலைக்குச் செல்லாத இப்பெண்ணிற்காக நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20995

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம் 31 வயது, 10வது வரை படித்த காது கேட்பது, பேசுவதில் குறைபாடு உள்ள சென்னையைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. மேற்படி குறைபாடுகள் உள்ளவர்களானாலும் பிராமணர்களில் எந்த உட்பிரிவினர்களானாலும் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20996

* Kerala, Tamil Iyer Groom around 40, settled near Madras for Graduate widow employed nationalised Bank Madras 35 years, 148 cms, 2800/- with son 8 years, poosam. Subsect, Gothram no bar. Apply to Box No. 20997

★ வாத்திமாள் அய்யர், நித்ருவ கோத்திரம், திருவோணம், வயது 24, பி. காம்., 5'2'' தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி ஐயர் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20998

* Iyer Srivatsa, Poorattadhi, 26 years, Madras based - employed Graduate Girl wants well qualified, well employed, professionals Iyer Boys in India/abroad from decent family. Early and simple marriage. Suddha Jathagam. Apply to Box No. 20999

★ 5 அடி 5 அங்குலம் உயரம், கார்காத்த வெள்ளாளர், விழுப்புதரைய கோத்திரம், பூசம் நட்சத்திரம், வயது 24, பி. காம். பட்டதாரி மணமகளுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள கார்காத்த வெள்ளாளர் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21000

* Alliance invited for Vadamal, Kousika Gothram, Karthigai, aged 29 years, SSLC Girl from respectable family. Girl is of God loving nature, spectacle. Apply with details to Box No. 21001

* Wanted Brahmin Grooms below 40 for Madhwa Kannada Brahmin, fair and good looking Girl issueless innocent divorcee 30, 168 cms, State Government Rs. 2800/- p.m. Apply to Box No. 21002

★ ஐயர், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், மூலம், வயது 30, பி. காம். பட்டதாரியும், சென்னையில் நல்ல வேலையிலுள்ள அழகான, தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல படிப்பும் வேலையும், குடும்பப் பின்னணியும் உள்ள வரன் தேவை. விவரத்திற்கு எழுதவும். பெட்டி எண் : 21003

* Wanted employed Bridegroom below 45 years preferably Central, Bank, Insurance for Bride Vadhoolam, Moolam, 39, 5'2", 3800/- good looking, Chevva dhosham, employed in Central Govt., Trivandrum. Write with horoscope and particulars to Box No. 21004

* Alliance for Kasyapa, Vadakalai, Chithirai II Padham, very fair Girl, 25 years, 5'2" B.Sc., Shorthand, Typing, knowledge on Veena, Computer and UTI, Insurance agent. Apply with family details and horoscope to Box No. 21005

* Alliance invited for Brahacharanam Bharadwaja Girl aged 25 years, B. A., Star Visagam. From suitable employed boys upto 32 years. One elder sister intercaste marriage. No connections. Reply with horoscope to Box No. 21006

* B. Com., Hindi Praveen, Iyer Vadhoola Gothram, Ashtasahasram Chithirai 3rd padham, 28 years, 150 cms, fair, domestically well trained seeks well settled God fearing, Religious minded Boy. Subsect no bar. Decent marriage. Box No. 21007

★ தமிழ் ஐயர், வடமாள், உதிந்ய கோத்திரம், பூராடம், 24 வயது, 165 செ.மீ., பூர்வீகம் கும்பகோணம், பெங்களூரில் பிரைவேட் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 1500/- சம்பாதிக்கும் ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. தொலைபேசி : பெங்களூர் 080 – 565455. பெட்டி எண் : 21008

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், விசாகம், வயது 24, உயரம் 5'4'' சுமாரான தோற்றம், பி. ஏ., பி. எட்., வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள நிரந்தர வருமானமுள்ள வரன் தேவை. கன்னியமான முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 21009

* Alliance for Telugu Brahmin Konaseema Girl Graduate, 24, 165, Krithigai, slim, fair, Nationalised Bank Clerk from Grooms, Central, PSUS, Reputed Firms, Subsect acceptable. Horoscope with family details to Box No. 21010

* Palghat Iyer Graduate Girl Srivathsam, Thiruvathirai, fair, good looking employed in reputed establishment in Bangalore 40 years, 160 cms seeks alliance from Kerala Iyer Boys. Box No. 21011

★ கவுண்டர், 26, பி. ஏ., 2600/-, கோவையைச் சேர்ந்தவர் முனிசிபல் ஸ்கூலில் டீச்சர் வேலை செய்யும் நல்ல பண்பும், அழகும், வசதியும் உடைய பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரன் கோவை அல்லது அதைச் சார்ந்தவராக இருப்பின் நலம். பெட்டி எண் : 21012

* Wanted for Iyer Shadamarshana Gothram, Visagam, fair, beautiful Girl, 27 years, 160 cms, M. Com. ICWA Inter employed in Oil Corporation, fair, handsome C. A./Engineer/MBA/Officer preferred. Box No. 21013

★ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், 18 வயது, பிளஸ் 2, கான்வென்ட் படிப்பு, உயரம் 160 செ.மீ., நல்ல நிறமுற்ற மிகவும் அழகான பெண்ணிற்கு பட்டப் படிப்புடன் நல்ல குணமுள்ள மாத வருமானம் ரூ. 4,000/- க்குக் குறையாத 27 வயது வரையிலான வரன் தேவை. ஐயங்கார், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21014

* Alliance for Vadama Tamil Iyer Girl, Koundinya, Pooram, B. Com (ICWA) 27, 5'3", fair, from Bank, LIC Officers, Post Graduates. Full details and horoscope to Box No. 21015

* Wanted well-employed Graduate Telugu Brahmins Bridegroom, preferably Madras based for Nationalised Bank employee Graduate Girl, fair, Konaseema sect, Athreya Gothram, Moolam, 30 years, 165 cms, Rs. 4200/- p.m. Subsects including Vadamas Considered. Reply with horoscope and details to Box No. 21016

★ கஜுலு பலிஜா, கவரை நாயுடு, 26 வயது, 155 செ. மீ., எம். ஏ. டிபிஎம்., மாநிறம் உத்திரட்டாதி (பாதம் 3) மணமகளுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அதே இன அரசாங்க, தனியார் துறையில் நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21017

* Vadamal, Vadhoola Gothram, Hastham, 158 cms, age 24, B.Sc., Divorcee Rs. 2200/- p.m. Private Firm good character Girl, Madras seeks Degree holder decently employed, broadminded Brahmin Boy. Box No. 21018

* Wanted a Telugu Velanadu/Mulakanadu/Telaganyam Bridegroom for a Girl aged 27, Punarpoosam, Mithuna Rasi, Passed Higher Secondary and also passed Secondary Grade Teachers Training, working as a temporary teacher. Gothram Hadridhasam. Apply with horoscope and details to Box No. 21019

* Alliance invited for Brahacharanam Haritha, Moolam 4th Padham, Girl, B. Sc (Chemistry), PGDCA in Computer, 5'7", 22 years, unemployed, from well employed and well settled Bridegroom, Send horoscope with details to Box No. 21020

* Wanted suitable match for a practicing Advocate at Hyderabad, Tamil, Brahacharanam, Viswamithra Gothram, aged 33. Horoscope not Compulsory, Professionals preferred. Apply with details to Box No. 21021

★ பலிஜா நாயுடு, எம்.எஸ்ஸி., பூரட்டாதி, வயது 26, நிறம் சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண் போஸ்ட் கிராஜுவேட் அல்லது என்ஜினியரிங் படித்த வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. வடுகர் அல்லது கவரை பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 21022

Vadama, Athreya Gothram, Anusham, B.Com., ICWA Inter. Certificate course in Computers, 22, 157 cms, Rs. 2000/-, Good looking Girl requires C. A./M.Tech./M.S./M.B.A./From good Institutes/ Abroad, well placed Boys below 28 years. Box No. 21023

★ ரெட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 24 வயது நிரம்பிய பட்டப் படிப்பு வரை படித்த நல்ல உயரமும் சிவந்த நிறமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல நிலைமையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21024

★ வசதி இல்லாத 26 வயதான பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், எம். காம் பாஸ் செய்து, ஒரு கம்பெனியில், அக்கவுண்டண்டாக நல்ல சம்பளத்தில் இருக்கிற பெண்ணுக்கு ஏற்ற மணமகன் படிப்பு சிறிது குறைந்து இருந்தாலும், நல்ல முறையில் குடும்பம் நடத்தக் கூடிய அளவில் சம்பாதிக்கும் வரன்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21025

★ பிள்ளை, வயது 31, மாநில அரசுப் பணி, ரூ. 2500/-, நல்ல சிவப்பான அழகுள்ளவர், உயரம் 5'3'' 3 வயது ஆண் குழந்தை உள்ளது. மத்திய, மாநில, தனியார் அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும் மனைவியை இழந்தவர்களும் முன்வரலாம். 38 வயதுக்குட்பட்டவர்களாகவும் கோவையைச் சேர்ந்தவராயும் இருத்தல் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21026

★ ஆத்ரேய கோத்திரம், மழநாட்டு பிரஹசரணம், 23 வயது, 155 செ.மீ., பி. காம்., குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சியும் தெய்வ பக்தியுமுள்ள பெண்ணுக்கு நற்குணமுள்ள, வங்கி, இன்சூரன்ஸ், அரசு, சிறந்த கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21027

Alliance invited from parents of well educated Boys for Koundinya Iyer Girl, 26, 5'2" Makam, Kumbalagnam, Mars on the 7th House i.e. Simmam Ph.D. (chem) Box No. 21028

* Alliance invited from Brahmin Grooms about 40 years for Bharadwaja Gothram, good-looking Iyer Graduate Girl, 34, pious innocent unencumbered

divorcee. Widower, divorcee with clean habits, Brahmins no bar. Send horoscope with full details. Box No. 21029

* Alliance for Iyer, Vathima, Koundinya Gothram, Moolam 4th Padham, B. Com., 31, 160 cms, 5000/- p.m. Insurance Officer Girl from Officer Govt. Public Sector, Bank, Iyer Groom. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 21030

★ வடமாள், கௌதம கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், பி. காம்., ஆங்கிலம், தமிழ் டைப்ரைட்டிங் ஹையர், ஹிந்தி பிரவீண், 22 வயதான 165 செ.மீ உள்ள பெண்ணிற்கு அரசுப் பணி, வங்கி அல்லது நல்ல கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 21031

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை எம். காம்., வயது 32, 4'10", உத்திரட்டாதி, பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்சினியர், ஆடிட்டர், வங்கி, அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21032

★ மாத்வ கன்னட பிராமண, கௌண்டின்ய கோத்திரம், கார்த்திகை, 22 வயது 5 அடி உயரமுள்ள சுத்த ஜாதகம் கொண்ட எஸ்.எஸ்.எல்.சி தேறியுள்ள டைப்பிங், தையல் அறிந்த, குடும்பத்தை நன்கு நிர்வகிக்கும் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வேலையில்/வியாபாரம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21033

★ வெள்ளாள பிள்ளை (சைவம்) 23 வயது, 165 செ. மீ., பி. ஏ., ஹஸ்தம், அழகான பெண்ணிற்கு அரசுத்துறை, நிரந்தர வேலையிலுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21034

* Alliance for Konkani, fair, smart, GS Brahmin (Gowda Saraswat) Girl professionally qualified Executive 26/159 cms, from equally qualified and well-employed Engineers, Officers of the same community. Box No. 21037

* Alliance invited from parents of well educated Boys for Thenkalai, Bharadhwaja, Rohini, 20 years, 155 cms, B.Sc (ICWA) employed in a reputed concern in Madras. Box No. 21039

* Vadama, Srivathsa Gothram, Moolam, 3rd Padham, M. Com., age 28, Height 5'4" very fair, slim, employed Central Govt. Madras required suitable alliance from decent family. Subsect acceptable. Box No. 21040

★ முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பி. ஏ. படித்த 31 வயது பெண்ணிற்கும், எஸ். எஸ். எல். சி., டைப்பிங் படித்த 29 வயது செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கும் முதலியார் இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29930

★ மாத்வ கன்னட ராவ், விஸ்வாமித்ரா, ஆறுவேலு, ஹஸ்தம், 27, 5'3" உயரம், எம். எஸ்ஸி. பி.எட்., (கணிதம்), தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை, சம்பளம் ரூ. 3,000/-, மாற்றல் கிடையாது. அழகுள்ள பெண்ணுக்கு டிகிரி படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மாத்வா உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 29931

* Wanted suitable Groom, preferably professionally qualified, for a fair, highly accomplished Girl, B.Sc. with PG qualifications in Computer & Tourism Management (Loyola, Madras), presently working as Computer Teacher, combined parentage - Father: pure Saiva Pillai, Mother: Vadama Brahmin, well cultured Vegetarian family. Girl Ayilyam Star, Height 5'2", age 23 years. Apply with horoscope to Box No. 29932.

* Vanniyakula Kshatriya Bride M. Sc., B. Ed., 32, 159 cms, 3500 Government Graduate Teacher seeks Professional, well employed . Bridegroom around Tiruchirapalli. Caste No.bar. Send Biodata Horoscope. Box No.29933

* Required Non-Bharadwaja Brahacharanam, Keralite qualified Iyer Boy upto 32 for Bombay based Graduate working Girl fair, 26, 160 cms, Poosam, (Mars in 8th House) Decent Family. Contact : Mrs. A. M. Rajalakshmi, No. 17, 'B' Wing, Ekopa Hsg/Socy, Gunsagar Nagar, Station Road, Kalwa (West) Thane - 400 605.

* Iyer, Athreya Gothram, Vadama, Punarpoosam, 26, 160, Medium colour, B. Com, Defence, New Delhi, L.D.C. Girl seeks suitable Boy. Contact with horoscope to : Mr. T. Swaminathan, Union Bank of India, Pallikonda, N.A.A. Dt., Tamil Nadu - 635 809.

* Matching Smartha Iyer, Bachelor, any subsect around 35, well qualified, professionally India settled handsome Officer for fair, brilliant, med-built smart Doctorate Socioscientist, 36/163 cms, well employed alround accomplished Koundinya Brahacharanam, Northbred, Respectable Thiruchirapally Bride. Decent marriage. Send horoscope and particulars to: Mr. Krishnamurthy, 2-2-1105/10-A, Thilak Nagar, Hyderabad - 500 044.

* Alliance invited from Graduate or P.G. with decent salary for Iyer Girl Brahacharanam, Bharadhwaja, Star Pooram, 24 years, very fair, 160 cms, B. A. Economics, Subsect no bar. Mars in 12th House. Contact : Mr. K. Dhandapani, No. 15, Rajarajeswari Nagar, Chitlapakkam, Madras - 600 064.

* Alliance invited for Vadamal, Tanjorian Kousika, Uthiradam, fair, slim, good looking Suddha Jathagam Girl, 24, M. Sc., B. Ed., from suitable well employed upto 30 years Boys. Send horoscope to Mr. S. Anantharaman, C-113, VG Rao Nagar, Katpadi, Vellore - 7.

★ சௌராஷ்டிர குலம், அழகான, பம்பாயில் பிறந்து வளர்ந்த, பட்டப் படிப்பு, மத்திய அரசாங்க வேலை, 23, 153 செ.மீ., மணமகளுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர், எம்.பி.ஏ., ஆபீசர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Mr. N. Jayaraman, G-12/13, Jalpadma, Bangur Nagar, Goregaon (W), Bombay - 400 090.

* Alliance invited for fair, Iyengar, Koundinya, Girl, B. Com., A.C.A., 29, 160 cms, from professionals. Apply to Sri. T. R. Janarthanan, 385, Sivasakthi Layout, New Siddhapudur, Coimbatore - 44.

★ தெலுங்கு நியோகி, காசியப கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 25, உயரம் 5'4", பி.எஸ்ஸி. பி.எட்., (கணிதம்) தனியார் மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் அழகான, குடும்பப் பாங்கான (செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறைகளில் நிரந்தரப் பணி புரியும் (செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விலாசம் : திரு. கே. ஏ. சுப்புரத்தினம் 1/235-F, கந்தர் நகர், மல்லமூப்பம்பட்டி, அய்யம் பெருமாம்பட்டி (போஸ்ட்), சேலம் - 636 005.

* Alliance invited from well qualified and well placed Brahmin Boys for Vadama Girl, Athreya Gothram,

Rohini, 23 years M. Sc., (B.Ed), Typewriting both higher, knowing Tamil Stenography, locally employed as Teacher, very fair, Medium height, Domestically well trained. Contact with horoscope to : Mr. P.V. Subramanian, 21, Shunmuga Nilayam, Kamarajar Street, Nadarmedu, Erode - 638 002.

* Alliance invited from parents of well placed Non-Gouthama Iyer Boys for Bombay based employed Girl 29 years, 162 cms, B. A., Punarvasu. Reply with horoscope to: Mr. N. Ramamoorthy, 301/2388, Motilal Nagar Part - II Goregaon (W) Bombay - 90.

★ இந்திய வம்சாவளி ரோமன் கத்தோலிக்க வெள்ளாளர், 29 வயது, 5'5" பி. ஏ. படித்த சௌஜன்யமான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வர்த்தகத் துறையைச் சேர்ந்த குடும்பத்தார் தகுந்த வரன், அதே மதம், இனத்தில் பார்க்கிறார்கள். சொந்த வியாபாரம் அல்லது உயர்ந்த உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் விரும்பத்தக்கது. தகுந்த சீதனம் தரப்படும். முதல் கடிதத்திலேயே முழு விவரங்களைத் தரவும். விலாசம் : ஜோசப் மகேந்திரன், 39, காந்தி நகர், திண்டுக்கல் ரோடு, திருச்சி – 620 001. தொலைபேசி : 41464

* Telugu Niyogi Iyer, Srivatsa, Avittam, 20, 146 cms, 46 kg weight, Diploma in Computer Science, Girl, invites alliance. Contact : K. Ramakrishnan B. E., 68 P & T colony, II Block 3rd cross, RT. Nagar, Bangalore - 560 032.

★ சைவ வேளாளர், ஒரே பெண், பி. எஸ்ஸி (வேளாண்மை), 22 வயது, 5.3 அடி, மாநிறம், மூலம் 3 ஆம் பாதம், ஹைஸ்கூல் ஆசிரியர், லெக்சரர், இஞ்சினியர், பேங்க், அரசு, தனியார் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். வெங்கடேசன், 27, தனகோடி நகர், பாதிரிக்குப்பம், திருவந்திபுரம் போஸ்ட், 607 401. கடலூர்.

* Alliance invited for Balija Naidu sisters, 36 years, 5'2" M.Sc., Computer Management, drawing Rs. 4500/- p.m. in Central Government concern. 31 years, 5'7", Commerce employed in Private concern drawing Rs. 2500/- p.m. Grooms below 40 years and 38 years respectively well educated and settled respond to G. R. Naidu, A/2, Darshana Apartment, Vile Parle (W), Bombay - 400 056. Telephone : 6131964

★ இந்து ஆதி திராவிடர் 27 வயது, 160 செ. மீ., பி. எல். எம். எல் படித்த அட்வகேட் வேலை பார்க்கும் நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ஆர். சுப்பிரமணியன், டி-3/52, பி.ஹெச்.இ.எல். டவுன்ஷிப், திருச்சி – 14.

★ இந்து, கலப்பின பிராமின், +2, 30, 158 செ.மீ., சென்ட்ரல், 1500/-, வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்தான மணமகளுக்கு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமற்ற, விவாகரத்தானவர், தாரமிழந்தவர் பரவாயில்லை. உடன் திருமணம். முகவரி : ஜெ. ரவி, சென்ட்ரல் எக்சைஸ், 114, பள்ளிபாளையம் ரோடு, குமாரபாளையம் – 638 183.

★ தந்தை முதலியார், தாய், பிராமின், 27, 160 செ.மீ., பி. எஸ்ஸி., அஸ்வினி, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலை, தொழில் செய்யும் குணமும் பண்பும் உள்ள நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : தனகோடி, 9, 6- ஆவது தெரு, சோழபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை – 600 053.

மணமகன் – மணமகள் தேவை

* Alliance invited for Sengunthar Mudaliar Aswini Boy, 41, employed Sr. Engineer, BHEL Hyderabad. Also match for his sister Uthiradam, 36 years, Graduate working in State Government at Madras. Reply with horoscope to Box No. 30060

* Mutual separate alliances from employed Boys and Girls for Brahmin - Brahacharanam, Bharadwaja Girl 27, 160 cms, +2 and her brother Assistant, Education Dept, 30, 158 cms, 2800/- M. Com., B. Ed., Immediate simple marriage preferred. Subsect no bar. Box No. 30061

* Mutual/seperate alliance for Girl 162 cms, 23 years, fair, M. Sc. B. Ed., Visagam, Sevvai, Brother Canadian Engineer M.S., 178 cms, 29 years, Desikar/Saiva Pillai Tanjore Origin and professionals preferred. Box No. 30062

★ செங்குந்த முதலியார், 25 வயது, (பி. எஸ்ஸி), 5 அடி உயரம், பெண்ணிற்கும், 31 வயது டி.எம்.இ., 5 அடி 2 அங்குலம் உயரமுள்ள ரூ. 5500/- மாத வருமானம் பெறும் சென்னையில் தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பையனுக்கும் படித்த தகுதியுள்ள வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 39997

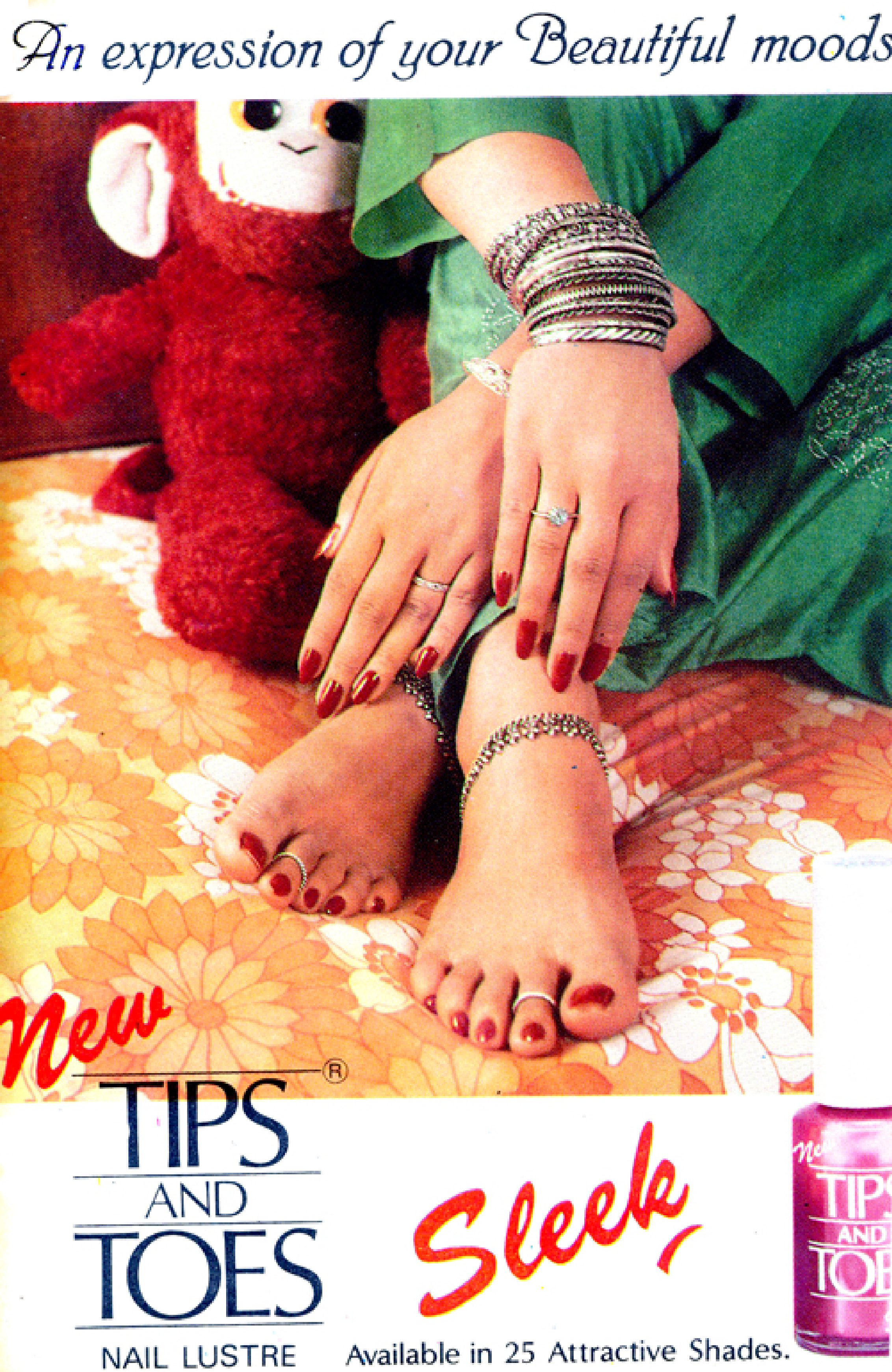
* Alliance for Sengunthar Bank employed Boy +2, 30, 3000/- and for his domestically trained sister 8th Standard, 27, 160 cms, Contact : S. Singaram, 4, Venkateswara Nagar, III Street, Adyar, Madras -600 020.

★ வடமாள், ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், S.S.L.C. படித்துள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகனும் 29 வயதான உதகையில் ஸ்டார் ஹோட்டலில் பணி புரியும் பட்டதாரியான திருவாதிரையில் பிறந்த அவரது சகோதரனுக்கு மணமகளும் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : வைத்தியநாதன், C/o. A.R. கிருஷ்ணன், 570, பெரிய தோட்டம், சென்னிமலை ரோடு, ஈரோடு – 638 002.

★ கார்காத்த சைவ வேளாள பிள்ளை, 30 வயது, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சகோதரி 24 /B.Com., அழகான பெண்ணிற்கு சென்னையில் வசிக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. Business Man ஆக இருப்பின் நலம். முகவரி : B. Rajeswari, AP-527, I Block, 4th St., Anna Nagar West, Madras - 40.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH.   Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 600/- (Air Mail); Rs. 250/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 300/- (Air mail); Rs. 125/- (Sea Mail).


இயற்கையோடு இணைந்தது.
மற்ற சீயக்காயிலிருந்து மாறுபட்டது.
'காமதேனு' மூலிகை
சீயக்காய் பவுடர்
கேசத்தின் அழகினையும், அடர்த்தியையும், ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்கும் காமதேனு மூலிகை சீயக்காய் 13 சித்த மருத்துவ மூலிகைகள் கொண்டு சித்த மருத்துவரால் தயாரிக்கப்பட்டது. பின் விளைவுகள் அற்ற காமதேனு மூலிகை சீயக்காயை பயன்படுத்தி பேன், பொடுகு, பரு, வேர்க்குரு முதலியவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுங்கள். பவுடராய் அழகிய பாக்கெட், பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் வெளி வரும் இயற்கையோடு இணைந்த காமதேனு மூலிகை சீயக்காய் பட்டு போன்ற அழகான கேசம் உதிர்வதிலிருந்து முழு பாதுகாப்பு தருகிறது.
KAMADHENU
Kamadhenu
HERBAL SHIKAKAI POWDER
DPL
விநியோகஸ்தர் :
காமதேனு டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ்
(பி) லிட்.
45, யானை கவுனி தெரு,
சென்னை - 79.
ஏஜண்ட்கள் இல்லாத பகுதிகளுக்கு
விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.
Elegant


An expression of your Beautiful moods
New
TIPS AND TOES ®
NAIL LUSTRE
Sleek
Available in 25 Attractive Shades.
New TIPS AND TOES





Discover three new floral delights from Yardley's luxury perfumed Talc Collection. Each with a distinctive, lingering perfume that's very English. And very Yardley.

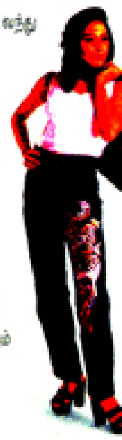
Yardley *Floral Bouquet of Luxury Talcs*

எப்படி பெயின்ட்டிங் செய்வதிலிருந்து இலாபமீட்டுவது?





நான் பெயின்ட்டிங் செய்து கொடுக்கும் செய்தி காட்டுத் தீ… போல் பரவிவிட்டது... புடவை, லெதர் ஹேண்ட்பேக்ஸ்… ஸ்கூல் பேக்ஸ், கான்வாஸ் ஷூஸ், பெல்ட்ஸ்… ஃப்ளோர் வாஸ் மட்பாண்டங்கள், டின் பாக்ஸ்… என பெயின்ட்டிங் செய்து கொடுக்க வேண்டியபொருள்கள் எண்ணிலடங்காமல் வந்து குவிய ஆரம்பித்துவிட்டன!



ஃபெவிக்ரில் அக்ரிலிக் கலர்ஸ் மூலம் இவையனைத்தும் மிகவும் எளிது! இவை முன்னதாகவே மிக்ஸ் கலக்கப்பட்டவை, ஆகவே நீங்கள் மீண்டும் கலக்கத் தேவையில்லை. சிந்திச்சிதறும் தொல்லை இல்லை, உலர்ந்து கெட்டியாவதில்லை, திப்பி திப்பியாவதில்லை, இவை மிகவும் கண்ணைக்கவர்வதாய் விளங்குகின்றன.

இப்போது இதமான முத்து போன்ற பளபளப்பிற்கு புதிய ஃபெவிக்ரில் பேர்ள் கலர்ஸ் மற்றும் பளபளக்கும் மினுமினுக்கும் டிசைனுக்கு ஃபெவிக்ரில் க்ளிட்டர்ஸ் கிடைக்கின்றன. உங்கள் கற்பனைக்கு கலைப் பண்பைக் கூட்டுகிறது ஃபெவிக்ரில் என்றால் அது மிகையாகாது.

"என்னுடைய குடும்பவேலை செய்த நேரம்போக, மீதி நேரத்தில் இப்போது நான் ஓர் இலாபகரமான தொழில்புரிய முடியும்."

ஜ்யோதி ஜோஷி, 35 வயது, தொழிலதிபர், இல்லத்தரசி, தாய்.



"குடும்ப வேலைகளையும், குழந்தைகளையும் ஒருபோதும் புறக்கணிக்காமல், நான் ஓய்வு நேரத்தை ஏதாவது உபயோககரமான வேலையில் செலவிட எப்போதும் எண்ணுவதுண்டு."

பெயின்ட்டிங் செய்வது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். ஆனால் அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டதில்லை. ஃபெவிக்ரில் அக்ரிலிக் கலர்ஸ் பற்றி தெரிந்தவுடன், என் கனவு நனவானதுபோல் தோன்றியது! நான் வெவ்வேறு விதமான பொருள்களின்மீது பெயின்ட்டிங் செய்ய முடியும் என்று நினைத்துக் கூட பார்த்ததில்லை. ஃபேப்ரிக்/துணி, செராமிக், கான்வாஸ், மட்பாண்டம், மரம், லெதர் போன்றவற்றின் மீது பெயின்ட்டிங் செய்து நானே பூரித்து போனேன்!



நான் வேடிக்கையாகத்தான் செய்துபார்க்கத் தொடங்கினேன். பிறகு நண்பர்களும், உறவினர்களும், அக்கம்பக்கத்தவர்களும் என்னுடைய கைவேலையைப் பார்த்து, என்னுடைய பெயின்ட்டிங் படைப்புகளை வாங்கிட ஆரம்பித்தார்கள்.



நான் ஓர் இலாபகரமான தொழில்புரிந்து கொண்டே எவ்வாறு வீட்டு வேலைகளையும் கனகச்சிதமாக முடித்து வைக்கிறேன் என்று ஆச்சரியமடைகிறார் என் கணவர்!

அதற்கு நான் ஃபெவிக்ரிலுக்குத்தான் நன்றி கூறுவேன்.



பிடிலைட்

ஃபெவிக்ரில்®

அக்ரிலிக் கலர்ஸ்

நீங்களும் பெயின்ட்டிங் செய்திட ஃபெவிக்ரில் உதவும் இலவச டிசைன்களுக்கு, இந்த கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து (ஆங்கிலத்தில்) அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஃபெவிக்ரில், அஞ்சல் பெட்டி 17437, மும்பை–400 059.

பெயர்: ____________________

வயது ______ வேலை/தொழில் ____________

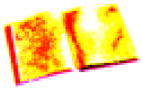
முகவரி ____________________

M

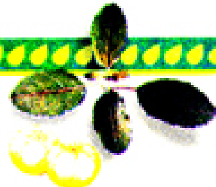
A PIDILITE PRODUCT

உபயோகிப்பது எளிது, இதனால் பெயின்ட்டிங் செய்வதே ஓர் அலாதி.

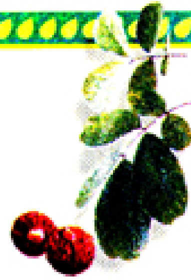
Mangayar Malar June - '94
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka



சரக் சம்ஹிதா.
இந்தப் பண்டைய
ஆயுர்வேதக் குறிப்புகள்,
இயற்கை வழியில்
கேசத்தை ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்க உதவும்
மூலிகைகளின்
ரகசியங்களை எல்லாம்
கொண்டிருக்கின்றன.
அந்த அருமையான
குறிப்புகள் தந்த
ஆர்வத்தால் தான் நைல்
ஹெர்பல் ஷாம்பூ
வகைகளை
உருவாக்கினோம்.



துளசி மற்றும் அம்லா -
இவை இரண்டும்
சேர்ந்து உங்கள்
கேசத்தின் வேர்கள்
உறுதியாக இருக்கவும்,
கேசம் உதிர்வதைத்
தடுக்கவும் சிறந்த
முறையில் உதவுகின்றன.
அத்துடன்
அவை கேசத்தைக்
கருமையாக்கி,
மென்மையாகவும்
மிருதுவாகவும்
ஆக்கிவிடுகின்றன.



பூங்காங்காய் மற்றும்
அம்லா - இவை
இரண்டின்
சேர்க்கையானது
கேசத்தைக்
கருமையாக்கி,
கண்டிஷன் செய்து,
கேச ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்த மிகமிகச்
சிறந்தது.



அம்லா மற்றும்
சீயக்காய் - இவை
இரண்டின் சேர்க்கை,
கேசத்தின் அடர்த்திக்கு
ம்மென்மைக்கும்
ஊட்டத்திற்கும் மிகச்
சிறந்ததாகும்.
அத்துடன் பொடுகு
இல்லாமல்
பாதுகாக்கவும் இது
உதவுகிறது.

மூலிகைகள் செய்யும் மாயம் அடர்த்தியான, கருமையான, அழகான கேசம்!



ரூ. 1.25 விலையில் சாஷே
பாக்கெட்டுகளில்
கிடைக்கிறது.

உங்கள் கேசம் இயற்கைப் பொலிவுடனும்
நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் திகழ்வதற்கான
பண்புகளைக் கொண்டவை, நைல்
ஹெர்பல் போன்ற மூலிகைகள் அடங்கிய
ஷாம்பூக்கள்தான்.
நைல் ஹெர்பல் ஷாம்பூ
அணிவரிசையிலிருந்து
உங்களுக்கு
விருப்பமானதைத்
தேர்ந்தெடுத்து,
அதன் மூலம் உங்கள்
கேசத்தில் இயற்கை
செய்யும் விந்தையைக்
கண்டு உணருங்கள்.

நைல் ஹெர்பல் ஷாம்பூ

இப்போது உங்கள்
நகரில் கிடைக்கிறது
நைல் ஹெர்பல்
ஷாம்பூக்கள்



துளசி - அம்லா • ரீத்தா- அம்லா
அம்லா- சீயக்காய்



இயற்கை வழியில் ஆரோக்கிய கேசம்